Christina Berndt

Reziliența

Secretul puterii psihice

Cum devenim mai rezistenți la stres, depresii și epuizare psihică

Traducere din limba germană de
Brigitte-Helia Aiteanu

ALL EDUCATIONAL
2014

Această carte în format digital intră sub incidența drepturilor de autor și a fost creată exclusiv pentru a fi citită utilizând dispozitivul personal pe care a fost descărcată. Oricare alte metode de utilizare, dintre care fac parte împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială a textului, punerea acestuia la dispoziția publicului, inclusiv prin intermediul Internetului sau a rețelelor de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme – altele decât cele pe care a fost descărcată – care permit recuperarea informațiilor, revânzarea sau comercializarea sub orice formă a acestui text, precum și alte fapte similare, săvârșite fără acordul scris al persoanei care deține drepturile de autor, sunt o încălcare a legislației referitoare la proprietatea intelectuală și vor fi pedepsite penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

RESILIENZ
Christina Berndt
Copyright © Christina Berndt
Copyright © 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, Munich/Germany

REZILIENȚA. SECRETUL PUTERII PSIHICE.
Christina Berndt
Copyright © 2014 Editura ALL EDUCATIONAL

ISBN ePub: 978-973-684-885-8
ISBN PDF: 978-973-684-886-5
ISBN Print: 978-973-684-882-7

Redactare: Elena Georgescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Anca Tach
Design copertă: Alexandru Novac

Editura ALL EDUCATIONAL
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512, București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Distribuție:

021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:
comenzi@all.ro

www.all.ro

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Viața a devenit dură în secolul XXI. În ciuda tuturor înlesnirilor, cei mai mulți oameni se simt permanent sub presiune. Iar monstrul spiralei performanțelor pândește nu numai în activitatea curentă, ci și în viața socială. Acum nu se mai poate face față atât de ușor solicitărilor lumii moderne. Ce bine ar fi, deci, dacă am avea un fel de platoșă pe suflet! O atitudine de viață care să ghideze privirea încrezător spre înainte. O atitudine care se întemeiază pe calm și încredere în sine.

Există oameni care au toate aceste calități. Psihologii numesc tainica lor putere „reziliență“. Christina Berndt arată cu ce puteri uriașe sunt înzestrați unii oameni, și descrie ce au descoperit neurobiologii, geneticienii și psihologii în legătură cu geneza unei astfel de forțe de a rezista sufletește. Toți cei ce resimt lipsa acestei forțe pot găsi în această carte sfaturi foarte utile. Căci, deși fundamentele rezistenței la stres se pun deja în prima copilărie, ele se lasă totuși întărite, atunci când cunoaștem strategiile corecte.

Pentru Linn și Tessa,
două fete puternice

INTRODUCERE

Viața a devenit dură în secolul XXI. În ciuda unor mari înlesniri, a sarcinii corporale reduse și a tot felul de realizări tehnice, care ar trebui pur și simplu să ușureze viața, oamenii se simt mereu sub presiune. În rutina de serviciu cerințele de viteză, profesionalism și acuratețe sunt mari. Cine avea înainte o săptămână la dispoziție să formuleze o scrisoare de afaceri bine-gândită, astăzi trebuie deja să își ceară scuze dacă răspunde de-abia a doua zi unei interpelări prin e-mail. Adesea critica superiorilor sau clienților este nemiloasă în mesajul computerizat care se întoarce repede. În instituțiile moderne așa ceva se numește „Cultivăm un stil de comunicare deschisă“. Simultan cresc din ce în ce mai mult volumul muncii precum și frica de a pierde locul de muncă. Din cauza presiunii creșterii continue a prețurilor, în majoritatea branșelor numărul colegilor scade mereu. Cine nu poate ține pasul trebuie să se teamă pentru job-ul său. Iar crizele valutare și recesiunile, care revin mereu de ani, nu reduc amenințarea continuă asupra modului de viață economică și spirituală.

Dar monstrul spiralei performanțelor nu pândește numai în rutina de serviciu. O relație – și, vă rog frumos, nu una oarecare, ci una avantajoasă – aparține de la sine înțeles repertoarului pe care un om din zilele noastre trebuie să îl cultive pentru a satisface obligațiile sociale. Și este foarte firesc ca, pe lângă parteneri și angajați perfecți, să mai fie și mame deosebit de bune și tați extrem de implicați, care să își crească copiii nu numai drăgăstos, ci și gândind în spirit liber și pedagogic, fără a rata însă nicio șansă de a îi pregăti, prin ghidare mai cu seamă prin toate domeniile lingvistice, artistice și sportive, cât se poate de bine, pentru viața profesională globalizată. Faptul că structurile marii familii tradiționale – și, cu ele, mâinile

ajutătoare ale mătușilor, unchilor și bunicilor – nu prea mai există face îndeplinirea obligațiilor și mai greu de realizat.

Insuccesele, critica și continua auto-critică sunt programate firesc în asociere cu acest program cotidian. Fenomenul are nu rareori urmări nefaste. Solicitările medicale din cauza suferințelor psihice au atins un nivel nemaiîntâlnit vreodată. Se înmulțesc și cazurile de burnout și depresii ale vedetelor pop și ale profesioniștilor cunoscuți din fotbal – deci oameni care, înainte de prăbușirea lor sufletească, au avut un succes profesional extrem.

Acum solicitările lumii moderne nu se mai pot neglija atât de ușor. Ca ființe sociale ne lăsăm influențați necondiționat de propunerile de valori și de solicitările oamenilor din jurul nostru și îi facem mult prea ușor să ne folosească. Oricum, în cele din urmă amenință chiar lovituri ale sorții și frustrări care decid retragerea la munte sau într-o pauză la o mănăstire zen. Singurătatea poate într-adevăr lua aspect profesional, dar ea nu împiedică înfrângeri personale, îmbolnăviri grave sau pierderea partenerului iubit. Fiecărui om îi parvin necondiționat probleme, uneori importante, în permanență și mereu noi – și adesea atunci când nu sunt de loc luate în calcul.

Ce bine ar fi, deci, să se aibă un fel platoșă pe suflet! O dotare care protejează de înțepăturile continue din provocatoarea viață profesională și de solicitările epuizante ale cotidianului. O atitudine de viață care ghidează privirea bucuros înainte, nu cu regret înapoi. O siguranță de sine care lasă grosul criticii să ricoșeze și țintește doar utilul, ce este constructiv.

Există oameni care au toate aceste calități. Precum stâncile de pe brizanți, ei sunt greu de zdruncinat. Psihologii numesc „reziliență“ tainica lor forță de a opune

rezistență exigențelor mediului înconjurător sau de a se întoarce dintr-o situație deprimantă din nou la viață deplină.

Unul dintre cele mai mișcătoare exemple din zilele noastre este probabil povestea Nataschei Kampusch, tânăra austriacă răpită pe drumul de la școală spre casă când avea zece ani, care timp de opt ani a fost ținută într-o carceră. Când ea, după numai două săptămâni de la evadare, a apărut la televizor, i-a amuțit pe telespectatori. Oamenii se așteptau la o victimă neajutorată, dar în locul ei s-a prezentat o tânără femeie conștientă de sine, radioasă. Bineînțeles, poate că Natascha Kampusch abia a reușit să își ascundă rănile în intimitatea ei. Totuși, chiar în situația ei, e nevoie de o tărie psihică, care merită admirație. În orice caz, problema rezilienței ei conferă acelei apariții la televizor o dimensiune complet nouă.

Cum se poate ca o fetiță să suporte un astfel de martiriu, iar alți oameni să își piardă încrederea în viață după lovituri ale sorții cu mult mai slabe? De ce un întreprinzător, imediat după falimentul firmei sale, revarsă idei permanent noi, iar un altul se predă? De ce o falsă afirmație a vreunui coleg îl zgândărește pe unul trei zile, iar un altul de-abia o aude? De ce un om ajunge alcoolic la capătul unei mari iubiri, iar altul găsește curând alt scop în viață?

Ce îi face pe unii oameni atât de puternici? Aceasta este una dintre marile ghicitori căreia psihologii, pedagogii și cercetătorii în neurologie îi găsesc progresiv răspunsuri. Mult prea îndelung s-au ocupat doar de abisurile spirituale. Au raportat care factori din viața târzie favorizează iluzii, depresii și atacuri de panică, până când, la sfârșitul anilor 1990, s-au întors spre câțiva disidenți ai psihologiei pozitive. Acum raportează cum se descurcă realiștii printre crize și s-au pus pe căutarea de strategii și resurse, pe care cei puternici le folosesc și le țin gata-

pregătite în acest scop.

Această carte vrea să spună, prin exemple, ce dotări ajutătoare le sunt dăruite unor oameni; informează, cu ajutorul celor mai recente descoperiri, cum s-a ajuns la această forță de rezistență; le arată tuturor celor care uneori regretă lipsa acestei puteri căi pentru a reuși, după modelul realiștilor, să o scoată mai bine la capăt în viitor cu crizele mai mici sau mai mari din viață. Căci, chiar dacă fundamentele forței de rezistență psihică se vor pune încă din fragedă pruncie, ele se mai lasă îmbogățite și mai târziu. Trebuie doar să știm cum.

AVEM NEVOIE DE TĂRIE

A fi pur și simplu la un moment dat leneș a devenit desuet, nostalgie a spectrului meritocrației. „Sunt atât de stresat“ – este o propoziție auzită atât de des, încât până și copiii o repetă încântați. Ei simt că toți cei care rostesc aceste cuvinte sunt cumva importanți și recunoscuți. Dar de obicei ignorăm faptul că lenea și nostalgia aduc la lumina zilei tocmai putere și creativitate noi. În schimb, cel care poate prezenta în paralel reușite în ocupație, parteneriat și hobby-uri senzaționale este foarte stimat.

În acest scop precis nu strică puțin stres. El scoate la lumină eficiența și procură în final acel plăcut sentiment de a fi realizat ceva sub înaltă presiune. Totuși, solicitările constant mai mari, așa cum se întâlnesc astăzi în multe domenii ale vieții, conduc în timp la un sentiment tot mai negativ care la un moment dat nu va mai ceda deloc. Nu poate apărea succesul dacă solicitările sunt atât de mari încât nu mai pot fi îndeplinite decât cu greu. Cine este psihic suficient de puternic nu trăiește stresul ca pe ceva negativ sau nu îl lasă să îi vină de hac. Însă, pentru cine este mai puțin stabil, trăirile constant stresante prezintă în final un risc pentru sănătate.

Adesea suferința spiritului se confruntă mai întâi cu simptome mai curând discrete pentru corp și organele sale: dureri regiunea lombară, colici abdominale. Însă ignorării încăpățânate îi urmează apoi frecvent căderea psihică. De mult nu mai au nevoie de multă forță pentru a rezistenta psihic doar managerii din industrii foarte competitive, care trebuie să se apere zilnic de concurenți, sau oamenii care suferă foarte grele lovituri ale sorții. Pretutindeni domină mari solicitări – la simplul loc de muncă al prelucrătoarei manuale, în familia restrânsă, în parteneriat și, firește, și în cazul crizelor personale, precum frământările în dragoste, șomajul, grijile

monetare, boala, despărțirea sau diverse pagube.

Adesea energia nu mai ajunge să acționeze constructiv în problemele de serviciu și în cele private. Depresiile și sindromul burnout sunt privite de mult ca boli endemice. Tocmai cu aceste suferințe se dovedește că muchia dintre putere și slăbiciune s-a subțiat. Mulți oameni își caută salvarea în droguri. De abia cu sticla de seară de vin roșu mai reușesc ca, în sfârșit, să se simtă bine și liberi.

E necesară și o conștiință de sine sănătoasă, un sentiment al propriei valori, care să fie construite pe principiul unui arc spiral, sau cel puțin tehnici ajutătoare, care să poată para agresiunile continue asupra propriei sănătăți psihice. Capitolul acesta explică ce efecte au diferite amenințări asupra sănătății spirituale și prezintă oameni care au reușit totuși să-și revină din depresiile apărute astfel.

STRESUL DE ZI CU ZI

„Sunt atât de stresat.“ Astăzi fiecare pronunță cel puțin o dată pe săptămână această propoziție pe care acum 75 de ani nu o cunoștea nimeni. De abia în 1936 medicul vienez Hans Selye a inventat termenul „stres“, care ne este astăzi atât de familiar. „Am dăruit tuturor limbilor un cuvânt nou“, spunea Selye la sfârșitul vieții. Și iată că a redactat aproape 1700 de articole de specialitate și 39 de cărți despre acest fenomen care anterior nu fusese descris. Cu toate acestea, stresul este cunoscut încă din Epoca de Piatră. În fond, pentru oameni au existat întotdeauna situații grele și încordate și, dintre ele, nu puține au fost cu siguranță mai greu de suportat decât sarcinile de astăzi. Dezamăgirea după căutarea fără folos a ceva comestibil putea să ajungă, în orice caz, mult mai sus pe scala sentimentelor negative decât grija de a da greș la o

expunere în fața unui public numeros. Iar a fugi din fața unui tigru gata să te înhațe cu colții lui ca niște pumnale este echivalent, conform indicatorului de nivel de stres, cu convorbirea matinală pe care nu ți-o dorești.

Vasăzică, tocmai de aceea stresul este prezent inițial: pentru ca noi, într-o situație mai dificilă, să acționăm repede, în loc să ne lăsăm pur și simplu mâncați de o sălbăticiune. Pentru aceasta cresc tensiunea și pulsul, respirația se accelerează. Adrenalina țâșnește și are grijă ca creierul și mușchii să fie bine aprovizionați cu sânge. Corpul este gata de luptă – sau de fugă. „Stresul are grijă ca noi să fim apți de eficiență maximă în cele mai diferite medii“, conchide biopsihologul Clemens Kirschbaum. Numai că toate aceste reacții corporale ar trebui să dispară cât mai repede după ce a trecut pericolul.

Astăzi stresul este parte din cotidian. „Ține de-acum deja de bon-ton repetarea faptului că nu ești ocupat, ci important, și ai mult de lucru“, spune psihologa Monika Bullinger. „Astfel nu se va mai face distincția între senzația stimulantă că ești întotdeauna implicat în ceva și permanentul sentiment negativ care apare atunci când niciun fel de trăiri ale reușitelor nu stau la capătul reacției de stres. Se va subestima faptul că acest stres de neînvins prezintă un risc pentru sănătate.“

Dacă punem corpul în alertă pentru un timp nelimitat, se vor resimți consecințele, mai adesea întâi mental: stresații nu se simt bine, sunt temători sau chiar triști. Alții reacționează excitat și capricios, devin repede nedrepți. Cine suferă de stres cronic, de obicei nu-și mai poate regăsi echilibrul. Găsește deja aproape insuportabile fazele fără presiune. A uitat pur și simplu să se restabilească. În timp, primelor semnale mentale de alarmă li se adaugă și probleme corporale. Acestea pot fi extrem de diferite, de la persoană la persoană. „Fiecare are aici un foarte personal «călcâi al lui Ahile»“, spune

specialistul în prevenție Christoph Bamberger. La final nu mai este de contestat apăsarea pe suflet. Atunci se manifestă tulburări psihice ca depresii sau foarte menționatul în ultimul timp sindrom burnout, care cel mai adesea nu presupune nimic altceva decât o formă ușoară de depresie.

Cât de stresantă este însă o zi persistent plină, solicitantă? Asta trăiește fiecare om la maxim, individual. Unuia i se pare deja prea mult să coordoneze două termene, altul se simte doar încolțit când apare enervarea evidentă. Iar altuia îi este chiar indiferent.

Cât de mult stres și presiune resimte un om depinde în mare măsură de forța rezistenței psihice pe care o dezvoltată încă din cea mai fragedă pruncie. Calitățile personale contribuie la asta la fel de mult ca mediul social și educația. Dar există și strategii ajutătoare care ușurează relațiile cu stresul zilnic și mai întăresc astfel pe parcurs rezistența personală împotriva fantasmei vieții. Progresiv, psihologii personalității ajung la concluzia că ființa noastră este mai puțin turnată în piatră decât se consideră de obicei: oamenii se pot schimba foarte sănătos!

Antrenori anti-stres profesioniști încearcă să le procure clienților ceva ce ei numesc „competență în stres“. Participanții la curs urmează să învețe să cunoască diferitele tipuri de stres pe care le întâlnesc zilnic – stresul negativ, tulburător, precum și pe cel constructiv, care îi ajută pe unii să se comporte mai bine în situații dificile. Căci numai cine știe să-l diferențieze pe unul de celălalt poate domina țintit stresul cauzator de boală.

Pentru stres acut, distructiv, sunt indispensabile tehnici care permit relaxare imediată și uniformă. Mulți antrenori se iau, în proceduri de relaxare precum antrenamentul autogen sau relaxarea musculară progresivă, după Jacobson. Alții utilizează metode din Orient, precum yoga, diverse tehnici de meditație, de care

ține și antrenarea atenției, sau exerciții de relaxare în mișcare precum qi gong și tai chi. Iar unii oameni își găsesc și căi proprii, foarte personale – plimbări cumva prelungite sau o pauză impusă zilnic la ora 12. Ce metodă este cea mai efectivă nu depinde numai de problemele actuale, ci și de preferințele celor care caută ajutor împotriva stresului.

În orice caz, este vorba despre următoarele: tensiune arterială, bătăi ale inimii și activitate a creierului reduse, calm, mulțumire și stare de bine ridicate! În ce ordine să se desfășoare acestea? Aici inventatorii diverselor proceduri de relaxare au dezvoltat idei complet diferite. Astfel, procedeele orientate inițial asupra corpului, precum relaxarea musculară progresivă, pornesc de la ideea că fenomenele de stres psihic se diminuează atunci când se lucrează asupra funcțiilor corporale. Cine dorește să se relaxeze astfel trebuie să tensioneze țintit anumite grupe de mușchi și apoi să le relaxeze din nou drumul. Concentrarea asupra acestei activități aduce calm mental; subiectul nu mai are nici timp și nici loc să se gândească la sarcinile împovărătoare de mâine; nu se mai ocupă decât de sine însuși.

În antrenamentul autogen se încearcă transformarea fenomenelor de stres spiritual și, prin aceasta influențarea funcțiilor corporale, nu invers. Astfel stresatul practică auto-sugestia, prin care el se concentrează asupra mereu acelorași idei, pe care și le repetă încet în minte. El se asigură că „brațele și picioarele sunt grele“ sau „respirația se desfășoară calm și liniștit“. Cine repetă așa ceva cu multă dăruire de sine, poate face ca într-o bună zi acel ceva să se adeverească. Și cum se mai poate gândi, pe lângă asta, la ce îl stresează?

Ce-i drept, pericolul există: de îndată ce se gândește din nou la sarcinile încă nerezolvate stresul revine și el imediat. Aici pot ajuta tehnici ca cele de antrenare a

atenției, pe care le veți găsi mai jos. Ele pot procura o nouă privire asupra rutinei atâta vreme cât perturbarea este din nou echilibrată și – cel mai bun caz – nu este resimțită mult timp ca nedorită. În plus, ele îi permit subiectului să perceapă la care întâmplări neplăcute se lasă ceva modificat, și care sunt de-acum inevitabile.

A deosebi între important și neimportant este unul dintre mesajele-cheie pe care oamenii de știință în materie de dominare a stresului îl procură clienților. De aceasta ține și recâștigarea unei distanțe oarecare, acea separare clară între muncă și timp liber, care înainte era atât de firească. Într-o lume a muncii între telefoane inteligente și tablete-computer cu accesibilitate permanentă prin telefon și e-mail, omul face un pas incredibil de relaxant atunci când seara, în sfârșit, se decuplează pu și simplu de la dispozitivele electronice cărora le-a fost sclav. „Atunci sunt în sfârșit offline." Este ca un mic concediu pentru suflet. Fără îndoială, fazele de odihnă sunt importante. Mulți stresați „de cursă lungă" au uitat asta. Ar trebui să învețe din nou ce bine face să te decuplezi pur și simplu la un moment dat.

La niciun antrenament anti-stres nu trebuie să se cadă imediat în demobilizare: o oarecare măsură de încordare este chiar bună. Stresul înseamnă în fond – ca la vederea tigrului cu colți ca niște pumnalele – impuls, creativitate și energie. Stresul devine dușmanul omului doar atunci când el crește prea mult și omul nu se mai detașează suficient prin trândăvie, mișcare și relaxare.

Fără îndoială, fiecare trebuie să se descurce cu o formă oarecare de stres. Căci există destule eforturi și împovărări de la care nu se poate eschiva. Relațiile se pot schimba, copiii pot să îi toace ultimul nerv, patronul își plasează brusc producția în străinătate.

A deveni șomer ține de cele mai rele evenimente negative din viața unui om. Sentimentul de a deveni inutil

roade tot atât de mult respectul de sine ca aproape orice altă criză de viață. Psihologii Michael Eid și Maike Luhmann au studiat acest fenomen mai îndeaproape. Majoritatea oamenilor nu resimt șomajul ca fiind mai puțin grav atunci când acesta intervine a doua sau a treia oară. Zeci de ani oamenii de știință au crezut că oamenii se obișnuiesc cu toate, chiar dacă aceasta le poate schimba atât de mult viața. La scurt timp după un câștig la loto sau după un accident care i-a paralizat cei chestionați într-un celebru studiu și-au reevaluat propriul noroc în viață într-un mod similar celui de dinaintea evenimentului. „Totuși, deprinderea nu există chiar întotdeauna“, accentuează Eid și Luhmann. „Timpul nu vindecă chiar toate rănile.“

La șomaj pare să existe chiar un oarecare efect de sensibilizare. „Este ca o spirală care merge tot mai în jos“, spune psihologul de dezvoltare Denis Gerstorf. Specialiști ca cei trei știu de mult: pierderea serviciului nu este însoțită doar de pierderea respectului de sine, ci și de pierderea contactelor sociale. Când lipsesc banii, se ascut adesea și conflictele cu prietenii și rudele. Nu mai este posibilă participarea la multe activități. „De aceea societatea noastră are nevoie stringentă de programe care să detensioneze urmările șomajului repetat“, spun Eid și Luhmann. În fond, nu se mai întâmplă chiar atât de rar ca oamenii să își piardă în mod repetat slujba.

Dar stresul pândește chiar și acolo unde nu este atât de ușor de recunoscut. Chiar și numai viața într-un mare oraș este deja un pericol pentru sănătatea mentală: oamenii marilor orașe sunt mult mai frecvent bolnavi psihic decât cei care trăiesc în izolare la țară – și aceasta cu toate că îngrijirea medicală la oraș este, de regulă, mai bună decât la țară. Între efectele negative ale vieții la oraș, un rol important îl joacă probabil bombardamentul continuu cu stimuli și faptul că toată ziua sunt întâlniți nenumărați oameni pe care nimeni nu-și dorește să îi

întâlnească vreodată. Chipurile umane sunt interesante pentru creier, acesta încearcă să ia aminte la cât mai multe dintre ele; însă cine trăiește cu sute de mii de semeni într-un spațiu relativ restrâns vrea totodată, în mod paradoxal, să îi și evite. De aceea, la persoanele care trăiesc în marile orașe regiunile din creier care sunt responsabile de prelucrarea stresului și controlul emoțiilor par a lucra necontenit sub cea mai mare presiune. Consecința: riscul îmbolnăvirii de depresie este mai mare cu 39%, iar riscul de a dezvolta o tulburare de anxietate – cu 21%. Probabilitatea ca cineva să dezvolte o schizofrenie este cu atât mai mare cu cât orașul de reședință este mai mare, după cum au aflat Florian Lederbogen și Andreas Meyer-Lindenberg.

Cei doi psihiatri au putut chiar să demonstreze că locuitorii marilor orașe sunt mai stresați prin definiție. Ei au introdus oameni sănătoși psihic în tuburile unui tomograf cu spin nuclear funcțional și au observat ce se întâmplă în creierul acestora atunci când sunt agasați și simultan trebuie să rezolve teme dificile de matematică. Aceasta însemna pentru toți participanții la experiment stres: inima le bătea mai repede, le creștea tensiunea arterială, hormonul stresului, cortizolul, se revărsa mai abundent în sânge. Însă celulele nervoase din centrul cerebral asociat fricii – o structură de forma unei migdale, cu numele „amigdală“ – sclipeau cu atât mai activ, cu cât orașul din care provenea persoana era mai mare. Acum se consideră ca sigură implicarea amigdalei în diverse tulburări psihice. La urma urmelor, o mutare la țară poate ajuta – dar durează câțiva ani până când activitatea mărită a creierului se liniștește din nou.

Deci, ce este de făcut? Să te refugiezi, pentru reducerea stresului, în mânăstirea contemplativă, într-un sat retras sau pe o insulă izolată? Să faci, din teama de concediere, mai curând o situație cvasi-permanentă

oarecare? Să-ți tratezi mereu partenerul cât se poate de bine, pentru ca nu cumva să te părăsească? Toate acestea creează din nou stres. Nesfârșitele posibilități de alegere pe care viața de azi le oferă oamenilor torpilează bunăstarea. A reflecta la ceea ce este într-adevăr important pentru sine și a fi mulțumit cu ce ai obținut ține de marile provocări într-o lume plină de șanse potențiale. „A recunoaște prioritățile personale, a trăi după ele și a nu te lăsa înnebunit de altele; aceasta trebuie să fie deviza“, spune psihologul de dezvoltate și cercetătorul Friedrich Lösel.

Înainte vreme majoritatea oamenilor aveau o casă părintească sau o locuință mai stabilă, în care au crescut fără să se mute vreodată; dacă atunci totuși schimbau prima oară adăpostul, se duceau adesea în imediata apropiere; își terminau studiile într-una dintre numeroasele întreprinderi locale, aflate eventual în raza vizuală, care ofereau pregătire profesională; sau se întorceau, după studii, într-un mare oraș apropiat de vechiul loc de baștină; foarte firesc, își trimiteau copii la aceeași școală la care merseseră și ei cândva.

Astăzi această schiță de viață liniștită a devenit rară. În schimb libertatea de a alege este atât de mare încât devine deja o presiune: omul modern trebuie să se întrebe încontinuu dacă nu ar trebui totuși să folosească una dintre multele opțiuni care i se oferă. De pildă, este bine să continue să lucreze la aceeași firmă, la care lucrează acum deja de zece ani? Nu există undeva în altă parte un job mai bun, care să fie și mai bine plătit? Ce se face cu banii care sunt economisiți? Nu ar fi mai bine ca cel mic să fie trimis la școala privată? Cum va gândi la sfârșitul propriei vieți, dacă nici cel puțin o vreme nu a trăit în străinătate? Este căsnicia încă atât de împlinitoare pe cât a fost de dorită întotdeauna? Este sexul frecvent și suficient de bun? Într-o viață cu atât de multe grade de libertate pacea se

întâlnește doar rareori.

Însă fuga nu are rost. Mai bine ne întărim sufletul.

CÂND SUFLETULUI ÎI LIPSEȘTE DOTAREA

Pentru această femeie toți aveau deplină admirație. Arhitecta de succes avea trei copii mici și lucra la o mare întreprindere din nordul Münchenului. Micuții aveau șase, trei și un an, iar mama era de fiecare dată, după un scurt concediu, înapoi la locul de muncă, pentru 30 de ore pe săptămână. La birou apărea întotdeauna cu starea de spirit bună, preocupată de eficiență și cu o ținută mereu îngrijită. Povestea cu plăcere cu ce talent organizatoric se ocupă de menajul locuinței, de căsnicie și de jobul ei extenuant. Pentru această femeie toți erau într-adevăr plini de admirație. Erau. Până când, brusc, femeia – care avea peste treizeci de ani – n-a mai apărut la birou. Se prăbușise. A primit concediu medical pentru o jumătate de an și a fost admisă într-o clinică pentru cură. La sfârșitul săptămânii, medicul îi recomanda insistent pur și simplu să nu meargă acasă să își viziteze familia. Cel mai bine era să nu vină nici bărbatul și copiii în următorul interval în vizită. Trebuia distanță de toate, neapărat. Atât erau de rele rezultatele analizelor.

Ceea ce oameni foarte normali cer astăzi de la sine adesea nu este de obținut. Ei vor să înfrunte privirile critice ale vecinilor și colegilor și, totodată, să îndeplinească cererile celor care le dau de lucru, ale partenerilor, copiilor și, dacă se poate, încă și pe cele ale părinților. Și asta nu oricum, ci perfect, ca în filmele hollywoodiene. Presiunea acțiunii a crescut, dar mulți, asemenea arhitectei müncheneze, nici măcar nu observă ceva, până când corpul refuză să mai funcționeze și, astfel, trage în ultima secundă semnalul de alarmă.

Performanței profesionale îi urmează adesea burnoutul, epuizarea totală. Noțiunea, care de ceva timp este pe toate buzele, este invenția psihoterapeutului Herbert Freudenberger, care vorbea despre asta deja prin anii 1970. Freudenberger și-a făcut observațiile mai ales pe oameni care desfășurau o activitate socială. Acești oameni, care cel mai adesea își îmbrățișaseră meseria cu mare angajament și idealism, după câțiva ani se simțeau de multe ori obosiți și storși, erau dezgustați și chiar bolnavi fizic. Mulți au dezvoltat o relație foarte distantă, cinică, față de munca lor atât de iubită odinioară.

Astăzi sindromul burnout nu se mai limitează de mult la munca socială, ci este un risc potențial în toate profesiile, cum scrie Societatea Germană pentru Psihiatrie și Psihoterapie, Psihosomatică și Neurologie. El amenință mai ales mame și tați care își cresc singuri copii, precum și oameni care își îngrijesc aparținătorii acasă.

Cert este că diagnosticul este pus astăzi atât de des, încât este înfricoșător. De fapt, pentru Germania nu există cifre sigure, dar în Finlanda o chestionare populară a arătat că fiecare al patrulea matur suferă de ușoare forme de burnout, iar trei procente din populația matură este afectat chiar serios. Cărțile specifice și periodicele pe această temă se vând ca pâinea caldă. Oamenii se simt, evident, vizați în mare măsură, deoarece ei înșiși trăiesc o parte dintre simptomele descrise.

Aceasta ține de faptul că, în ziua de azi, ocupația solicită de obicei de la oameni mult – uneori prea mult. „Lumea muncii trebuie să se adapteze din nou oamenilor, în loc să aibă numai așteptări de la ei“, au concluzionat în unanimitate medicii reuniți în Adunarea Medicală Generală Germană din 2012. Ei văd în fiecare zi la pacienții lor că aceștia dezvoltă tot mai frecvent boli care sunt fie de natură pur psihologică, precum depresiile și tulburările de anxietate, fie provenite din suflet, făcându-

se însă apoi observabile ca simptome corporale. În această categorie a bolilor psihosomatice nu se găsesc doar țiuitul în urechi (tinitus) și durerile de spate, așa cum citim frecvent. Și îmbolnăvirile cardiovasculare au adesea o cauză sufletească.

Fiecare al doilea angajat se plânge de însărcinări grele la serviciu. 52% percep o mare presiune a termenelor și a randamentului, se arată în „Raportul asupra stresului 2012“ al Instituției Guvernamentale pentru Protecția Muncii și Medicina Muncii. 44% dintre cei 18 000 de angajați chestionați pentru studiu, sunt deranjați frecvent în timpul muncii din cauza apelurilor și e-mail-urilor. Fiecare al treilea își acordă pauze de respiro atunci când are prea mult de muncă.

Un mic bilet galben permite adesea un refugiu salvator. Când presiunea devine încă o dată prea mare, nemții, cel mai adesea prin intermediul medicului lor de familie, își procură ușurare. Certificatul de incapacitate de muncă asigură cel puțin câteva zile de liniște; prin efectul semnăturii și ștampilei, toate grijile sunt împinse la mare depărtare: în față stau ore de căscat, fără nicio treabă, libertatea instantanee, autodeterminarea, nu comenzile străine. Chiar dacă nu e vorba de febră, nici de vreun os rupt, iar inima bate normal, medicii completează cel mai adesea fără să murmure biletul pentru angajator, căci ei știu: Câteva zile de libertate pot acționa ca un ventil pentru angajatul sub presiune. Ei pot să repună un om în modul de asamblare, pot lăsa sufletul să capete putere pentru următorul interval din alienarea mintală zilnică. Mulți medici numesc aceasta „prevenție psihică“ – a preîntâmpina, în loc de a aștepta până când, la pacienții lor în căutare de ajutor, apare prăbușirea iminentă.

Ce-i drept, pauzele legitimate medical nu ajută cu adevărat dacă stresul este de durată și nu se schimbă nimic în condițiile de muncă. Dar pot eventual tergiversa

căderea în burnout.

Unele întreprinderi au recunoscut dintotdeauna că trebuie să schimbe ceva. Astfel, gigantul britanico-olandez pentru agenți alimentari și de spălare, Unilever, apreciază acum forțele sale de conducere chiar și după cât de numeroase și de lungi sunt absențele angajaților. „Firește, un concediu de boală îndelungat nu vorbește neapărat despre o conducere proastă“, spune medicul de întreprindere Olaf Tscharnezki. Până la urmă ar depinde de vârsta, sexul și istoricul medical al angajatului.

Și Ministerul Muncii realizează statistici penibile despre absențe, din care rezultă că bolile născute din suflet au o influență crescută asupra productivității oamenilor. Căci cei atinși vor ajunge, ca și arhitecta münchenează, să fie adesea luni întregi înregistrați ca bolnavi, să necesite tratamente intense sau șederi la cură și să poată fi reintegrați apoi doar treptat în munca de zi cu zi. Costurile cauzate de boli psihice sunt estimate în fiecare an în Europa la 300 de miliarde de euro. Și vor fi mai mari.

În anul 2001 Ministerului Muncii i s-au raportat 33,6 milioane de zile de absențe cauzate de îmbolnăvirile psihice și de tulburările de comportament. În 2011 erau deja 59,2 milioane. La acestea nici măcar nu se adaugă îmbolnăvirile psihosomatice. Din totalul tuturor zilelor de absență din anul 2001, bolile psihice au reprezentat 6,6%. În anul 2010 contribuția lor a fost apoi de 13,1% – deci s-a dublat. Între timp, suferințele psihice sunt motivul cel mai frecvent pentru pensionare anticipată pe caz de boală.

Nu degeaba Organizația Mondială a Sănătății a spus că stresul profesional este „unul dintre cele mai mari pericole ale secolului XXI“. Între timp multe state UE au introdus reglementări legale pentru protecția împotriva stresului psihologic, considerat primejdios pentru sănătate la locul de muncă și asimilat cu alte riscuri profesionale. Stresul continuu la locul de muncă este la fel de dăunător

pentru sănătate ca și zgomotul, lumina orbitoare sau substanțele toxice.

„Este necesară regândirea colectivă, cu urmări social-politice, corecturi politice și legi corespunzătoare; doar așa se vor crea din nou condiții de muncă umane și compatibile cu sănătatea“, se spune în Declarația Adunării Generale a Medicilor Germani. Dar, în loc să se ia măsurile corespunzătoare, adesea raportul logic dintre situațiile de muncă, care îmbolnăvesc, și apariția îmbolnăvirilor psihice nu va fi recunoscut sau va fi negat de către politicieni.

Perfidia sindromului burnout stă în aceea că „prăjirea“ este un proces gradual, care poate avansa în multe feluri. Celui care suferă de dureri de spate, tulburări de concentrare, probleme digestive, tahicardie, amnezie, dureri de cap, neliniște sau tulburări de somn i se răzvrătește corpul pe cât posibil deja împotriva constantei exploatări, împotriva repetatelor frustrări, deziluzionării sau lipsei de recunoaștere.

Problema este că toate aceste simptome pot avea totodată și cu totul alte cauze. Multor afectați le vine deci greu să recunoască suprasolicitarea. Dar înfruntă propriul gol, sentimentul de inutilitate în curs de dezvoltare și permanenta sfâșiere cu tot mai mult angajament la job, învoieli suplimentare, pauze mai puține și mai scurte, dimineața cu stimulente și seara cu somnifere. Uneori intră în joc și medicamente mai puternice. Dacă nu intervine nimeni, spirala se învârtește tot mai departe, până când nu mai funcționează chiar nimic.

Nici specialiștii nu recunosc adesea ce se întâmplă cu pacienții lor. Această situație este legată și de faptul că psihiatrii și psihologii nu au găsit nici până astăzi o definiție unitară și obligatorie pentru „a fi complet epuizat“. Burnout, această stare a totalei prostrații, nu trece nici măcar a diagnostic autonom. Ba chiar este tratat

în catalogul internațional de clasificare a tuturor bolilor, ICD-10, ca o „problemă de gestionare a vieții“ potențial declanșatoare de boală. Acesta nu trebuie, din perspectiva actuală, să fie precedat nici măcar de un entuziasm pronunțat. Și oamenii a căror înflăcărare pentru propriul job nu a pâlpâit niciodată pot „arde“ până la scrum.

Astfel, medicii pot utiliza noțiunea „burnout“ numai complementar unui diagnostic. Și de fapt frecvent mai este și altceva în spate – în cele mai multe cazuri o ușoară depresie. Pe aceasta însă adesea medicii nu le-o anunță pacienților. Căci „burnout“ sună cumva mai modern și mai bine. Cel afectat trece drept activ și angajat, ca cineva care a ars odată într-adevăr cu pasiune pentru cauza lui, înainte de a se prăbuși, și nu ca jertfă jalnică, fără inițiativă, pe care mulți oameni o leagă de depresie. Poate de aceea medicii le anunță cu plăcere pacienților diagnosticul modern „burnout“: bolnavii îl acceptă mai ușor.

Ar trebui să fim însă atenți ca noțiunea să nu se prezinte mai inofensivă decât depresia, atenționează psihiatrii. Căci o înțelegere greșită a situației ar putea conduce la strategii de rezolvare greșite, cum ar fi micul bilet care ne oferă o scutire pe termen scurt de serviciu, adesea făcut responsabil pentru suferința mentală.

Dacă în spatele sentimentului de epuizare nu stă chiar acuta exploatare sau auto-exploatare de la locul de muncă, ci o slabă depresie, atunci aceasta poate fi strategia greșită. „A dormi mult sau a sta în pat storcându-ți creierii mai curând accentuează depresia“, atenționează psihiatrii. Multe clinici oferă chiar o terapie de gardă împotriva depresiei, în care pacienții nu petrec a doua parte a nopții în pat, ci trebuie să se scoale. Nici plecarea în concediu nu este recomandată. „Depresia ne însoțește“, spun psihiatrii. Ea ar trebui tratată, așa încât apoi ceea ce înainte era stresant să fie făcut iar cu plăcere.

Dacă hrana sănătoasă, sportul, antrenamentul de relaxare și un nou management al timpului ajută oamenii care sunt doar supraîncărcați, în depresie acestea nu mai dau rezultate, atenționează și directorul clinicii universitare din Bonn, Wolfgang Maier. Aici ar fi necesar ajutor terapeutic sau medical, pentru a avea succes și pe termen lung.

De fapt, ar fi de menționat că celor afectați li se oferă astăzi repede ajutor – sau că, mai curând, se ajută singuri. Îmbolnăvirile psihice sunt totuși continuu o temă în media și publicitate. Să nu-și fi pierdut nici pe departe în acest caz stigmatul lor social? În ciuda numeroșilor medici angajați în această cauză, în ciuda pacienților curajoși – precum jucătorul de fotbal Sebastian Deisler, care s-a îmbolnăvit de depresie, sau diferite alte personalități din mediul artistic – care își prezintă în public poveștile, mulți oameni au după, dar și înainte, sentimentul că trebuie să țină secret aceste boli, altfel decât presupusa boală managerială a infarctului miocardic. Chiar și guvernul ia prea puțin în serios tulburările psihice.

Din 2009 Ministerul Federal pentru Educație și Cercetare a chemat la viață o serie de „centre germane de cercetare a sănătății“, pentru a realiza „pași înainte în boli importante aparent banale“, spunea doamna ministru al cercetării de atunci, Annette Schavan, la prezentarea programului. Însă cele șase centre, care între timp au fost alese, se consacră exclusiv suferințelor corporale. Mai întâi au fost organizate un centru german pentru studierea diabetului, precum și unul pentru îmbolnăviri neuro-degenerative, dintre care face parte și boala Alzheimer. Apoi a urmat unul pentru studii cardio-vasculare, unul pentru studiul infecțiilor, unul pentru studiu pulmonar și, firește, unul pentru studiul cancerului. Nu s-a suflat niciun cuvânt despre bolile sufletului. În plus, de curând a apărut un studiu cuprinzător care valorifică datele din 30 de state

europene: fiecare al treilea european are probleme psihice o dată pe an. Bolile sufletului sunt, așadar, o adevărată suferință populară, fără ca această situație să aibă consecințe politice.

Bolile psihice reduc speranța de viață mai mult decât toate celelalte suferințe, arată un studiu pe care l-a realizat o echipă internațională de cercetare sub conducerea psihiatrului Hans-Ulrich Wittchen și a psihologului Frank Jacobi. Iar numărul de ani pe care un om îi poate trăi fără mari probleme de sănătate poate fi redus cel mai mult de tulburări psihice.

Deosebit de frecvente sunt tulburările de anxietate, pe care le au 14% dintre oameni; apoi urmează insomnia (7%), depresia (7%), îmbolnăvirile psihosomatice (6%) și, în final, dependențele de alcool și droguri (4%). În timp ce femeile suferă semnificativ mai frecvent de depresii, atacuri de panică și migrene, bărbații sunt primii la îmbolnăviri din cauza alcoolului.

În ciuda răspândirii frapant de mari, nu este adevărată convingerea că în general îmbolnăvirile psihice devin tot mai frecvente, cum se raportează adesea. Doar depresiile cresc, căci, spre spaima cercetătorilor, sunt afectați tot mai mulți minori. „La tineri sub 18 ani vedem aproximativ de cinci ori mai frecvent decât până acum o depresie reliefată complet“, spune Hans-Ulrich Wittchen. Altfel, cercetătorii nu au putut stabili totuși dezvoltări spectacuoase. Mai degrabă doar în anii de după cel de-Al Doilea Război Mondial numărul îmbolnăvirilor psihice a crescut ușor, pentru ca apoi să scadă din nou.

Este însă posibil să crească în continuare numărul concediile medicale bazate pe suferințe psihice. Wittchen și Jacobi apreciază că în viitor nu va fi tratat nici măcar unul din trei oameni afectați de aceste suferințe. Până se ajunge la terapie trec de multe ori ani. Adevărata dificultate în lupta pentru sănătatea psihică a populației ar

fi, după Wittchen, gradul de conștientizare scăzut.

Treptat însă vor fi diagnosticate tot mai frecvent boli ale sufletului. În urmă cu 20 de ani medicii de familie recunoșteau boala la fiecare al doilea pacient cu depresie, sugerează Jacobi. Astăzi ei identifică aproximativ doi din trei bolnavi.

Probabil că oamenii pur și simplu se lovesc mai mult de probleme de sănătate mintală în activitatea de zi cu zi de astăzi. Căci, cu o boală psihică, adesea nu mai este posibilă depășirea sarcinilor, adeseori exigente, din ocupațiile moderne. Cositul fânului este probabil mai ușor de scos la capăt când ai o depresie blândă decât o convorbire de marketing cu un client mai dificil; iar un job puternic structurat, ca cel de la banda rulantă, dă de multe ori mai mult echilibru decât o ocupație din sectorul serviciilor sau din domeniul artistic, în care sunt cerute multă motivație proprie, creativitate și flexibilitate. Astfel, celor afectați le bate astăzi chiar mai repede la ochi când propria lor putere nu mai este suficientă pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu.

Psihosomaticienii sunt tot mai conștienți de faptul că adesea în spatele unei boli corporale se ascunde tocmai o suprasarcină psihică. Domeniul specialității lor, care privește nașterea suferințelor corporale în minte, există doar de aproximativ 20 de ani. Între timp nu se mai îndoiește nimeni că un suflet în suferință poate avea efecte corporale drastice. Parțial, acestea sunt de-a dreptul surprinzătoare: s-a observat până și faptul că depresiile măresc riscul de pierdere a masei osoase.

Înaintea tuturor însă va fi atrasă în nenorocirea proprie inima. Numeroase studii au demonstrat-o între timp. Astfel, pentru persoanele care suferă de stres profesional riscul de infarct miocardic este dublu față de cel pe care îl are salariatul fără niciun stres. Iar o depresie poate chiar să dubleze riscul pentru un infarct miocardic

sau un atac vascular cerebral. Aici starea de spirit afectează și ea într-o măsură considerabilă șansele de vindecare. Cine este depresiv și suferă un atac vascular cerebral are un risc de trei ori mai mare să moară în urma afecțiunii decât un pacient cu atac vascular cerebral fără boli mentale, au raportat de curând cercetători de la University of Southern California.

Cum sunt corelate între ele bolile sufletului, inimii și creierului nu s-a explorat complet nici până astăzi. Există însă numeroase posibilități de explicare. Deci este destul de probabil ca suferința psihică să se răsfrângă nemijlocit biochimic asupra corpului: depresiile influențează vărsarea transmițătorilor în creier și permit diverșilor factori de inflamare din sânge să aibă valori crescute. Acești factori sunt cunoscuți ca proteine C-reactive (CRP), interleukin-1 sau interleukin-6; aduc cu sine un risc (detectabil) mai mare de atac vascular cerebral.

Dar sunt posibile și mecanisme indirecte. De multe ori oamenii cu depresii sau alte tulburări psihice nu se interesează prea mult de sănătatea proprie. Lor le lipsește inițiativa de a face sport, de a se hrăni bine sau de a termina cu fumatul. Toate acestea pot duce la rândul lor la tensiune arterială mare și diabet, cunoscuți factori de risc pentru infarctul miocardic sau atacul cerebral.

„Este important nu doar să eliminăm condițiile negative, trebui să le și promovăm pe cele favorabile“, accentuează Julia Boehm, de la Universitatea Harvard. Epidemiologa a prezentat de curând un studiu surprinzător pe aproape de 8000 de funcționari londonezi. Lucrarea sa face parte din faimoasele studii Whitehall care, din 1967, se efectuează pentru a face legătura între sănătatea corporală și mediul social. Inimii unui angajat mai fericit îi merge mai bine decât celei a unuia nefericit, sună concluzia lui Boehm. Astfel, riscul de a suferi un infarct miocardic era cu 13% mai mic la oamenii

mulțumiți decât la cei nemulțumiți. Inimile erau chiar cu atât mai sănătoase, cu cât era mai mare mulțumirea. „Însă nu numai mulțumirea cu serviciul joacă un rol, ci și cea dată de dragoste, de hobby-uri și de standardul de viață“, comentează Boehm. Medicii și pacienții să nu se gândească deci mereu numai la tensiune arterială mare, greutate și dependență de nicotină când vorbesc cu pacienții lor despre riscurile de infarct miocardic, ci și la bunăstarea spirituală, recomandă femeia de știință.

Dar depinde, așa cum s-a spus, în mare măsură și de felul stresului: a fi președintele SUA, s-ar presupune, trebuie să însemne un stres mortal. Nu s-a putut vedea, la Bill Clinton și Barack Obama, cum au încărunțit brusc, văzând cu ochii, în timpul exercitării funcțiunii? Dar, în general, președinții SUA nu se îmbolnăvesc grav. Ei trăiesc la fel de mult ca și ceilalți oameni. Demograful Stuart Jay Olshansky a comparat vârsta medie de deces a tuturor președinților SUA de până acum, începând cu George Washington, cu speranța de viață a bărbaților născuți în același an cu ei. (Firește, nu i-a luat în calcul pe cei patru președinți care au fost asasinați.) Așa a rezultat că președinții au ajuns în medie la 73,0 de ani, în vreme ce muritorii de rând au atins 73,3 ani.

Așa că exemplele de somități care se îmbolnăvesc de burnout și depresii conduc la concluzia că oamenii aflați în poziții de vârf sunt deosebit de sensibili la tulburări psihice. Burnout însă nu este o boală a directorilor, accentuează profesorul de psihiatrie Ulrich Hegerl. Cel mai mare stres nu înseamnă vasăzică termene auto-impuse, ci senzația de a fi doar o rotiță din angrenaj. Cel mai mult suferă cel care are mai puțin de spus. Acela care se simte patronat și controlat de către șeful său, care nu poate să transpună propriile sale idei, care stă neputincios în fața pierderilor materiale. Declanșatorii de stres cei mai plini de urmări sunt situațiile asupra cărora noi – realmente sau

pretins – nu avem nicio influență.

Pe de altă parte însă, în ciuda tuturor cifrelor alarmante, este clar că nu oricine care a trăit sub stres, presiune și crize severe dezvoltă pur și simplu simptome corporale sau spirituale. Mulți oameni trec sănătoși peste așa ceva. Iar de la aceștia putem învăța.

TEST: CÂT SUNT DE STRESAT?

Stresat se simte într-o oarecare măsură fiecare, dar cât este de rău de fapt? Psihologul austriac Werner Stagl, care este profesor asistent la Institutul pentru Psihologie și Pedagogie al Universității din Linz, voia și el să știe. Prin urmare, a dezvoltat un test care furnizează un răspuns grăitor la această importantă întrebare.

Pentru a efectua testul de stres trebuie să răspundeți la toate cele 40 de întrebări – fără să omiteți vreuna! Altfel nu puteți calcula rezultatul corect al testului. Referiți-vă întotdeauna la situația dumneavoastră personală actuală.

		Corespunde	Corespunde parțial	Nu corespunde
1.	Cântăriți cu mai mult de 10% peste greutatea dumneavoastră normală?			
2.	Mâncați des dulciuri?			
3.	Mâncați multă hrană grasă?			
4.	Vă mișcați puțin?			
5.	Fumați mai mult de cinci țigarete pe zi?			
6.	Fumați mai mult de 20 de țigarete pe zi?			
7.	Fumați mai mult de 30 de țigarete pe zi?			
8.	Beți mai mult de 3 cești de cafea tare pe zi?			
9.	Dormiți prea rău sau prea puțin?			

10.	Vă simțiți „moleșit“ dimineața?			
11.	Luați calmante, somnifere sau psihotrope?			
12.	Căpătați ușor dureri de cap?			
13.	Sunteți puternic meteorosensibil?			
14.	Aveți ușor dureri de stomac, constipație sau diaree?			
15.	Căpătați ușor dureri de inimă?			
16.	Sunteți foarte sensibil la zgomot?			
17.	Pulsul dumneavoastră de repaus depășește 80 de bătăi pe minut?			
18.	Vi se umezesc ușor palmele?			
19.	Sunteți des agitat, nemulțumit, neliniștit?			
20.	Vă respingeți intim propria muncă?			
21.	Nu vă place șeful/șefa dumneavoastră?			
22.	Sunteți nemulțumit de situația dv.?			
23.	Vă enervați ușor?			
24.	Vă încurajează tovarășii sau colegii dv.?			
25.	Sunteți foarte scrupulos în munca dumneavoastră?			
26.	Sunteți foarte ambițios?			
27.	Aveți anumite temeri sau impulsuri de a vă învinovăți?			
28.	Deveniți ușor nerăbdător?			
29.	Vă decideți greu?			
30.	Sunteți invidios sau pizmaș?			
31.	Deveniți repede gelos?			
32.	Vă considerați munca o povară grea?			
33.	Sunteți adesea sub presiunea timpului?			
34.	Suferiți de sentimente/complex de			

	inferioritate?			
35.	Sunteți neîncrezător față de alți oameni?			
36.	Aveți puține contacte cu alți semeni?			
37.	Nu vă mai puteți bucura de lucrurile mărunte din viața cotidiană?			
38.	Credeți că sunteți ghinionist sau ratat?			
39.	Vă este frică de viitor (prietenie, familie, serviciu)?			
40.	Vă este greu să vă relaxați?			

Evaluare

Pentru fiecare „Corespunde“ primiți două puncte, pentru fiecare „Corespunde parțial“ primiți câte un punct. Însumați acum toate punctele și interpretați rezultatul dumneavoastră cu ajutorul tabelului următor:

Puncte	Interpretare
Până la 19	Sunteți relativ puțin încărcat și stabil la stres.
20 -26	Aveți încărcare slabă cu stres. Totuși, ar trebui să vă poziționați critic de unii declanșatori de stres.
27 – 33	Suferiți de o încărcare medie cu stres. Încercați să vă relaxați regulat și sistematic, respectiv, încercați să reduceți factorii de stres permanenți.
34 – 41	Sunteți foarte încărcat cu stres. Ar fi stringent necesară o relaxare în care să încercați să eliminați unii factori de încărcare persistenți din viața dumneavoastră.
Peste 42	Dacă încărcarea din acest moment ține de mai mult timp, se recomandă o modificare pe termen lung a stilului de viață. Dacă nu vă reușește, trebuie să consultați un centru de consiliere psihologică sau un medic.

OAMENII ȘI CRIZELE LOR

Există oameni puternici. Își refac repede starea de

spirit dacă și-au pierdut locul de muncă, un partener iubit sau pofta de viață. Dintr-o tainică pornire interioară ei nu renunță, se împotrivesc loviturilor propriei sorți și la final se prezintă poate chiar mai bine decât la început. De multe ori acești oameni, ciudat de rezistenți, abia pot explica unor neinițiați ce se întâmplă în ei. Numai din unele explicații de-ale lor rezultă de ce, spre deosebire de mulți alți oameni, în punctul cel mai de jos capătă totuși din nou speranță. Chiar mai mult, oamenii de știință se ostenesc de zeci de ani să cerceteze în profunzime secretele celor puternici, pentru ca ele să devină disponibile pentru toată lumea. Pe baza relatărilor unor situații de viață și cu ajutorul studiilor concepute inteligent, psihologii și pedagogii încearcă să descifreze acele calități și factori care îi ajută pe oamenii aflați în criză să găsească o nouă energie vitală.

Viața are pregătite pentru fiecare dintre noi numeroase provocări. Alături de ele apar lovituri grele ale sorții sub cele mai diferite forme. Cele mai mari dezastre personale sunt reprezentate de obicei în lumea noastră occidentală povești de dragoste neîmpărtășite, boli grave, nevoi financiare, decesul persoanelor apropiate, pierderea căminului, libertății sau identității, dar și de ne-recunoașterea la serviciu, abuzuri sau accidente grave. În toate aceste situații oamenii au nevoie de forță spirituală interioară dacă nu doresc să se distrugă. Fiecare angajat are nevoie de ea; fiecare îndrăgostit și chiar și fiecare tip de succes.

Capitolul de față prezintă în exemple reale, selectate, cum au reușit oamenii să iasă bine din cele mai diverse crize. Pe de altă parte, apare nefiltrată evaluarea personală a celor afectați: Ce cred ei înșiși despre cum le-a reușit depășirea loviturii sorții care inițial părea insuportabilă? A fost pentru ei vreo problemă să reușească după răpirea lor, moartea propriului copil sau vreun atac

terorist care le-a amenințat viața să devină din nou fericiți? Ce condiții din mediul lor și care dintre calitățile caracterului lor i-au ajutat?

Destinele individuale sunt fără îndoială subiective – și permit chiar ca cei afectați sau apropiații lor să ia cuvântul. Căci relația cu loviturile sorții este de maximă individualitate. Totuși, nu este lipsit de importanță nici genul de necaz pe care îl avem. Cineva care, după pierderea bruscă a unei persoane foarte apropiate, își regăsește pofta de viață nu trebuie neapărat să fie în stare să analizeze stările propriei persoane, pierderea mobilității corporale sau propria deziluzie de la serviciu.

În ciuda oricărei individualități și exemplarități, poveștile de viață expuse în acest capitol aruncă o lumină asupra celor mai importante calități umane care scot la iveală un suflet puternic. De acesta ține, de exemplu, abilitatea de a construi legături sociale oneste; i se adaugă însă și conștiința de sine, inteligența, voioșia, spiritul pătrunzător, forța, auto-cunoașterea, rezistența la frustrări și conștiința că poți realiza ceva în viață. De asemenea ajută dacă, în principiu, ești deschis la schimbări – la nevoie și la acelea care, mai târziu, par mai puțin plăcute.

Nu trebuie să se dispună imediat de toate aceste note caracteristice pentru a învinge crize cu succes. Adesea sunt suficiente doar câteva astfel de calități puternice, după acum arată următoarele exemple. Important, oamenii se lămuresc în timpul crizelor de ce resurse dispun foarte personal – și cum pot trage de ei în momentul de frustrare și tristețe.

Mama deposedată

Când, la trei ani, Denis s-a îmbolnăvit de cancer, mama lui nu bănuia că soarta pregătea pentru ea un examen și mai crud. Dennis nu a murit de cancer. Micuțul de trei ani a rezistat chiar foarte bine operației prin care i-

a fost îndepărtată tumoarea de cinci centimetri de pe creier. „Tumoarea a fost îndepărtată 100%. Totul părea să fie pe un drum bun“, povestește mama lui, Ute Hönscheid, cu o voce prietenoasă, vioaie, cristalină. În voce nu se simte nimic din ceea ce a biruit în lunile de după operație până acum.

Mai întâi soarta părea să fie mai bună cu familia ei. Curând după greaua încercare din 1997, Dennis putea să-și bage din nou singur suzeta în gură, să rezolve puzzle-uri pentru copii și să pună casete în aparatul video. Când medicii i-au scos drenurile și a început să-l doară, piciul a avut chiar suficientă putere încât să se supere. „Mamă rea!“ a izbucnit el. Părinții erau foarte de fericiți.

Dar nu a durat mult până când soarta s-a răsucit din nou. Era întuneric în rezerva bolnavului. Mult prea întuneric. Mica lampă de la patul lui Dennis era stricată deja de câteva zile. Asistentele medicale nu voiau să aprindă noaptea lampa mare, pentru a nu deranja copilul în somn. „Faceți totuși lumină“, a spus mama, când a venit o asistentă noaptea în cameră, să vadă de Dennis. Cumva, poate dintr-o presimțire, nu i-a plăcut acea intervenție pe întuneric. Dar sora nu a făcut lumină. În schimb, a făcut o greșeală fatală.

Cele două medicamente stăteau foarte aproape unul de altul pe noptiera lui Dennis. Ce ușor se putea pune mâna alături. Cu atât mai ușor într-o cameră fără lumină. Îngrozitorul s-a produs: sora medicală a injectat în sacul de perfuzie al lui Dennis, în locul soluției de antibiotic prevăzută, soluția cu kalium. Mineralul a pătruns astfel mult prea repede în micul braț al băiatului – cu 80 în loc de 3 mililitri pe oră. Nici măcar jumătate din această doză de kalium nu folosesc călăii din SUA pentru a curma viața condamnaților la moarte.

Inima lui Dennis a încetat să bată. Timp de 48 de minute, insuportabil de lungi, în care creierul său nu a mai

primit suficient oxigen. Medicii au reușit să îl reanimeze pe copil, dar el nu s-a mai trezit niciodată cu adevărat, niciun moment nu a mai fost conștient. De atunci Dennis a fost mereu scuturat de crampe, părea să aibă dureri de nespus. Nu putea să țipe, dar micul său corp se răsucea într-o parte, se întindea. „Ne era teamă în fiecare moment că se rupe“, spune mama lui.

În curând a devenit „vizibil groaznicul adevăr“, după cum povestește Ute Hönscheid. Medicii au făcut fotografii ale creierului lui Dennis cu tomograful de spin nuclear. Arătau fără echivoc: băiețelul intrase în stare vegetativă. Probabilitatea ca el să ajungă din nou vreodată conștient, în fața leziunilor extinse ale creierului său, era semnificativ redusă.

„Nu ne întorseserăm de mult cu Dennis în cameră, când ușa a zburat cât colo. A intrat un medic superior cu suita lui“, își amintește Ute Hönscheid. „A venit până la un lat de palmă de mine și m-a fixat în ochi: «Dennis nu va mai putea niciodată să șadă. Nu va mai putea niciodată să vorbească. Nu va mai putea niciodată să meargă. Luați-l acasă și încercați să-i mai oferiți niște clipe frumoase.»“ Propozițiile lui, în dialect de Frankfurt, au căzut „ca niște lovituri de bici“ asupra Utei Hönscheid și asupra soțului ei Jürgen, povestește ea. „El a prăvălit pedeapsa cu moartea. Mergem la eșafod. Atât de devastatoare a sunat asta pentru noi.“

În final soții Hönscheid au făcut ceea ce le-a recomandat puțin sensibilul medic. Au plecat cu Dennis acasă, la Sylt. Acolo băiețelul a murit, câteva luni mai târziu, în patul lui. În sfârșit, chipul deformat de durere al copilului s-a destins.

De la moartea lui Dennis au trecut 16 ani. Astăzi ar fi fost major. Mama lui este veselă, ușoară, plină de bucurie a vieții și energie – chiar și când povestește despre cumplitele întâmplări din anul 1997. Celor care vorbesc cu

ea le pare ciudată. Cum poate cineva lovit în felul ăsta de soartă să lase tristețea în urmă?

Se poate, spune Ute Hönscheid: „Veți fi din nou fericiți!“ Aceasta este pentru ea cea mai importantă lecție pe care dorește să o împărtășească oamenilor cărora soarta le impune și încercări comparabile cu ale ei. „Chiar dacă în punctul de vârf al tristeții și îndoielii nu-ți poți imagina asta, într-o zi poți fi din nou fericit – indiferent cât de grea a fost lovitura sorții.“ La 58 de ani Ute este convinsă de acest lucru.

La început nu voise nici ea să creadă. După greșeala de tratament, femeia înaltă, zveltă, care radia atât de multă poftă de viață, era distrusă. „Toată familia era cuprinsă de tristețe“, relatează ea. Dennis era singurul ei fiu după trei fetițe mai mari, care astăzi au între 34 și 22 de ani. Fuseseră totuși întotdeauna o „California Family“. Așa îi numise odată preotul Jürgen Fliege, cunoscut pentru emisiunile sale de televiziune. Nimic nu a putut doborî această familie de surferi strălucitori, blonzi, cu bronz ciocolatiu. Tatăl, un surfer de clasă mondială, chiar a supraviețuit odată unei manevre nefericite de salt în Marea Nordului în care și-a rupt două vertebre cervicale și a fost la un pas de a rămâne paralizat. Însă fericirea părea să se fi dus. Erau zile în care nu puteau face nimic altceva decât să plângă. Până în ziua în care Jürgen Hönscheid a luat o decizie. „Când era cel mai rău“, povestește Ute Hönscheid, „și ședeam toți pe podea în casa soacrei mele, la Sylt, Jürgen a spus: «Vom fi iar fericiți!»“

Mai întâi Ute Hönscheid a reacționat cu iritare. În fond, își pierduse copilul. Dar apoi a înțeles că nu se putea continua așa, și că tristețea ei nu folosește nimănui. „Am hotărât că timpul tristeții ar trebui de-acum să se termine. Că vrem să vedem numai frumosul în viață“, spune ea. Soții Hönscheid au deschis un surfshop pe Fuerteventura, unde își aveau deja de ceva timp domiciliul de iarnă.

Înainte de masă, Jürgen dispărea în atelierul lui. Acolo finisa manual plăci de surf concepute de el, foarte valoroase. Femeile familiei s-au concentrat și ele asupra creativității, au pictat și chiar au conceput o colecție de modele proprii.

Toți membrii familiei percepeau foarte conștient doar lucrurile frumoase ale vieții. Dintre acestea făceau parte marea și apusurile, victoriile fiicelor, care câștigau deja primele mari concursuri de surf. Sentimentul fericirii care se instala când se făcea jogging pe plajă, printre dune. „Dar ne abțineam cu mult egoism să mai participăm la problemele prietenilor noștri, și nici măcar nu ne mai uitam la emisiunile de știri“, povestește mama. „Prin asta ne-am tras în sus.“

Prin această conștientă orbire totală față de negativ viața a devenit la un moment dat din nou bine împlinită. Un punct foarte important a fost tocmai unitatea familiei, care asigură forță și protecție: „Suntem un adevărat clan!“ La clinică surorile medicale se miraseră cât de veselă putea fi familia unui copil bolnav de cancer, cum se îmbrățișau și răspândeau bună-dispoziție. „Trebuie însă să se poată adapta la situații noi și să se câștige maximum din ele“, spusese Ute Hönscheid atunci.

Ute Hönscheid a prins atât de multă putere, încât a fost chiar în stare din nou să înfrunte o luptă dureroasă. Pentru fiul ei nu mai putea face nimic. Însă voia măcar ca moartea lui mult prea timpurie să nu fi fost în zadar. Ea dorea să scutească alți oameni de o soartă asemănătoare, să trezească conștiința pentru erorile în tratament și consecințele acestora și să facă clinicile să aranjeze registre pentru înregistrarea erorilor, pentru a împiedica accidente. De aceea, cei din familia Hönscheid au fost în proces mulți ani la rând împotriva Clinicii Universitare din Frankfurt, care încerca să mușamalizeze eroarea de tratament. Era un roman polițist cu acte dispărute, martori

intimidați și o judecătoare părtinitoare. Medici lipsiți de considerație încercau să-i înșele, spunând că starea celui mic a fost cauzată de tumoare, nu de infuzia greșită.

Timp de șapte ani Ute și Jürgen Hönscheid au luptat pentru adevăr. Ute Hönscheid a scris chiar o carte despre acestea (*Trei copii și un înger*). Până la urmă, instanța a recunoscut că Dennis a murit din cauza unei erori de tratament. Mama nu simte nici până astăzi ură – nici măcar împotriva surorii medicale, pe care a iertat-o de mult. „Surori medicale, doctori, profesori – mulți oameni ne-au ajutat deja de multe ori foarte mult, și suntem extrem de recunoscători pentru aceasta“, scrie în „Cuvântul înainte“ la cartea sa. „Ne îndreptăm numai împotriva mușamalizării erorilor de tratament, ca cele din cazul fiului nostru Dennis.“ Familia a primit 40.000 de euro daune, în urma procesului. Au dăruit întreaga sumă. Jumătate din ea a fost oferită centrului pentru cancer al Clinicii Universitare din Frankfurt, în care se întâmplase totul. „Este importantă împăcarea cu oamenii, cu soarta“, spune mama.

„Nu se asimilează așa ceva. Se întâmplă, apoi totul se schimbă“, povestește Ute Hönscheid fără nicio înveninare. „Dar cine a îndurat așa ceva are o bucurie de a trăi, poate să se descurce în viață cu fărădelegile de zi cu zi. Noi știm acum că putem suporta foarte mult, fără să ne rupem. Asta întărește.“

Astăzi ea spune că ar putea să sfătuiască pe oricine „să ia o astfel de hotărâre, ca cea pe care am luat-o noi atunci – o hotărâre absolut radicală, impertinentă“. Sfârșitul unei crize ar avea de-a face și cu voința. „Multe îți cad pe cap. Trebuie să ai starea necesară pentru a trece cu bine crize.“ Este foarte importantă începerea unei noi epoci în viață. Ute Hönscheid tocmai a mai descoperit ceva nou pentru sine. „Mă modelez acum, ca Best-Age-Model“, povestește ea. „Este minunat să faci așa ceva banal,

frumos, neîncărcat, ușor, vesel. Și știu și că mi-o permit.“

Auto-exploatatorul

A revenit tot atât de repede precum dispăruse. La sfârșitul lui septembrie 2011 Ralf Rangnick, antrenorul principal al FC Schalke 04, din liga germană de fotbal, anunța că, începând din acel moment, ar trebui să renunțe la post. Unul dintre cei mai duri într-o branșă dură spunea că ar fi complet epuizat: nu mai avea apetit, nu prea mai mânca și nu mai putea dormi. Nu mai reușea să-și concentreze energia atât de necesară pentru a procura echipei sale suficientă forță pentru victorie.

Deja în iunie 2012, exact după nouă luni, șvabul stătea din nou în marea arenă de fotbal. Devenise director sportiv la două cluburi de fotbal: multipla campioană a Austriei, FC Red Bull Salzburg, RB Leipzig, din liga a patra germană. „Astăzi începe o nouă epocă“, a spus el la preluarea noii funcții. Radia din nou de înflăcărare: „Îmi merge mai bine ca niciodată.“

Rangnick a apărut mereu ca plin de energie. A intrat în istoria ligii federale ca „profesor de fotbal“, deoarece în 1998, când era tânăr antrenor de succes la SSV Ulm, a explicat profesoral, la o tablă, în emisiunea Aktuellen Sportstudio de la ZDF, elemente importante de teorie a fotbalului. El lămurea semnificația acoperirii spațiului de joc și a liniei de patru oameni și arăta astfel de ce poziția liberoului în fotbalul modern nu mai este bună pentru vremurile noastre. Era de concentrat, atât de conștiincios și totuși atât de simplu și explicit, încât totul a devenit imediat foarte limpede. S-a implicat în meseria lui, asumându-și tot efortul și fiind conștient că astfel își urmărește scopul de a fi fericit în viață.

Curând auto-exploatatorul Rangnick avea deja succesul scontat. A ajuns să fie unul dintre cei mai importanți antrenori germani din liga federală. A fost

primul antrenor german cu studii de sport și de engleză și a reușit să ajungă cu TSG 1899 Hoffenheim, un club din liga a treia, pe primul loc din prima ligă federală. Rangnick nu le cerea numai jucătorilor săi totul. Era cunoscut că și el însuși merge până la propriile limite, fiind perfecționist și radical credincios principiilor personale. Pe lângă asta cheltuia o mare cantitate de energie pentru lucruri pe care alții le considerau mărunțișuri. Chiar și hotelurile voia să le rezerve în calitatea lui de antrenor. Conform tovarășilor de drum, era puțin probabil să se poată decupla. „Există sigur situații în care sunt obositor“, a recunoscut Rangnick cu ani în urmă. „Când simt comoditate, devin supărător!“

Niciodată nu a făcut un secret din ambiția sa. Povestește cu plăcere o anecdotă: fiind copil, a aruncat o mașină de jucărie pe jos, numai pentru că pierduse la joc – în speță la „Nu te supăra frate“ – în fața bunicului. Înfrângerile par să îl afecteze greu – mai greu decât este obișnuit în contestata branșă a fotbalului. „Ralf este cineva care întotdeauna dă 200% pentru a atinge optimul și are această așteptare, după cum se știe, și de la ambientul său“, spune consilierul său, Oliver Mintzlaff.

Însă, brusc, nu a mai mers. Rangnick s-a simțit stors. Ce-i drept, ambițiosul antrenor a încercat preț de câteva luni să alunge problema. Însă în septembrie 2011 medicul echipei FC Schalke 04, Thorsten Rarreck, l-a diagnosticat pe Rangnick cu un sindrom vegetativ de epuizare. A fost nevoie de multă muncă de lămurire pentru protejatul său să accepte aceasta, după cum povestea Rarreck mai târziu. Până la urmă antrenorul a acceptat acest diagnostic și, convins de medicul echipei, a hotărât să ia o pauză.

Rarreck a observat că Rangnick „nu era pur și simplu numai uluit“. De aceea „trebuia tras semnalul de alarmă“. Și Rangnick însuși spunea mai târziu: „Pauza era o necesitate brutală.“ Numai cine arde el însuși poate aprinde un foc. Dar el se simțea de parcă cineva l-ar fi scos

din priză. „Mă gândeam: Mușcă-ți buzele. Dar la un moment dat n-a mai mers“, povestește el. Valorile lui sanguine erau catastrofale, hormonii răvășiți, sistemul imunitar paralizat. „Era un breakdown corporal complet.“

Primele semne le-a observat el însuși deja cu luni înainte. Căci înainte de a prelua, în martie 2011, postul de antrenor la Schalke, avusese de fapt o pauză mai lungă în gând. Ar fi vrut să facă pauză mai multe luni, după despărțirea de angajatorului său anterior, TSG Hoffenheim, survenită la începutul lui ianuarie. Dar apoi Schalke s-a anunțat atât de repede. Acum ori niciodată, suna oferta. Și Rangnick a acceptat-o, în ciuda golului său interior. „S-a exploatat pe sine“, spune medicul echipei, Rarreck. „Compar asta cu un sportiv supra-antrenat. Întregul corp este sărăcit.“

Cea mai mare presiune asupra lui Rangnick probabil că nu o făcea deloc publicitatea. Și-o făcea el singur. Îl atinsese probabil adânc că, în ciuda succesului său, nu câștigase încă niciun titlu. Semi-finalist în Champions-League cu Shalke, campion de toamnă cu Hoffenheim – era întotdeauna doar jumătate din ceea ce voia de fapt să atingă. În meserii de creativitate, și mai ales în sporturi de vârf, oamenii ajung relativ ușor în capcana perfecțiunii. Ei savurează succesul, dar se și simt responsabili de insucces. Într-un mod absurd, exploatații și exploatatorii sunt una și aceeași persoană. „El este un om care are foarte multă putere, și tocmai de aceea este primejduit“, spune medicul echipei, Rarreck.

Totodată, Rangnick este deosebit de sensibil: la critică reacționează adesea lezat și emoțional. Cât este de sensibil a arătat șederea în spital a tatălui său în anul 2010, pe care săptămâni la rând a luat-o în serios. Și îmbolnăvirea de cancer a unui prieten l-a afectat. Echipei sale însă profesorul de fotbal nu îi era niciodată atașat cu adevărat. Când fotbaliștii lui sărbătoreau cu dușuri de bere,

Rangnick părea întotdeauna ciudat de absent.

După noul său început, părea inițial că Ralf Rangnick nu ar fi învățat prea mult. Își fixase deja din nou scopuri care taie respirația. Părea imposibil să poată trece într-un an, în marș, prin liga federală. „Dar sunt încântat că dezvoltarea poate merge repede, atunci când se creează condițiile-cadru pentru aceasta.“ Declarația suna de parcă ar fi fost programată deja imediat următoarea lui prăbușire.

Însă Rangnick știa și cum să expună modalitatea prin care și-a depășit crizele. „Nu merge, fără a schimba câteva lucruri de bază“, spunea el în Aktuellen Sportstudio. „Dintre acestea fac parte și relațiile sociale cu perioade de odihnă, alimentația corectă și timpul de a face sport.“ Voia ca în viitor să-și permită mereu din nou pauze. „Trebuie luate consecvent. Este un lucru hotărâtor.“ Două noțiuni ar fi primit un înțeles nou pentru el: Auto-disciplina și delegarea. „Mobilele nu trebuie puse pe masă lângă farfurie, iar atunci când se stă acasă cu familia, acestea pot fi chiar oprite“, a spus Rangnick. „Grija față de sine trebuie să înceapă cu asta.“

Medicul echipei, Thorsten Rarreck, îi pusese întotdeauna un prognostic bun protejatului său. „Rangnick nu este un tip care s-ar lăsa pe tânjeală. El continuă activ“, a motivat el. Și, pe deasupra, el considera că are multe calități și este o minte sclipitoare. „După o pauză, va reveni la vechea formă“, profețea Rarreck deja în ziua în care anunța burnoutul lui Rangnick.

Nostalgicul

Erwin[1] aparținea rezervei secrete a lui Adolf Hitler. Avea 19 ani când Führerul spusese că și el trebuie trimis în război, pentru a obține victoria finală, împotriva tuturor prognozelor. Până atunci, Erwin fusese obișnuit cu viața idilică din Pomerania de la țară. Acolo părinții lui aveau o

gospodărie mare, familia era, ca multe familii de germani din împrejurimi, foarte bogată. Fii mai tineri de țărani, cum era și el, fuseseră cruțați de front. Era nevoie de ei la recoltă, mai ales că existau frați mai în vârstă care deja luptau pentru patrie. Erwin trăia, așadar, chiar în timpul celui de Al Doilea Război Mondial, o viață neobișnuit de pașnică. Dar în iarna 1944-1945 a fost nevoie și de el pe front. Îi fusese întotdeauna groază de război, însă în tranșeele înghețate ale estului era și mai înspăimântător decât își închipuise vreodată.

Aveau să treacă aproape zece ani până când Erwin a avut voie să se întoarcă. Dar unde? Pomerania devenise de mult poloneză, marea gospodărie țărănească a părinților era expropriată. Timp de zece ani Erwin a stat mai întâi în tranșee, a trăit spaime de nedescris, a văzut camarazi crăpând și a nimerit în cele din urmă într-un lagăr de muncă din Estonia, unde, malnutrit și pe jumătate înghețat, a fost obligat să execute serviciu de front pentru soviete.

În sfârșit, în vara lui 1955 s-a întors din război. Mult timp și-a căutat părinții, însă mama murise în refugiu. Pe tatăl lui l-a găsit în sfârșit în apropierea Magdeburgului, într-o curte care îi aparținuse fratelui mamei. Acolo s-au refugiat și Erwin și fratele său, întors, de asemenea, din război. Iar Erwin a rămas acolo până la sfârșitul vieții.

Tânărul s-a însurat cu o femeie din satul vecin. Ea era marea dragoste a lui Erwin, dar treaba nu a fost simplă. Tatăl fetei avea ceva împotriva „sărăntocului“, care rămăsese fără casa și gospodăria din Pomerania, și acum nu era decât un simplu muncitor în gospodăria unchiului său. Nu l-a acceptat niciodată pe Erwin – nici măcar nu a vorbit cu el.

Cu soția lui, Erwin era totuși fericit. Nu trăiau în excese, dar aveau o existență materială bună. Au făcut doi copii, o fetiță și un băiat. Însă o boală necruțătoare a

survenit pe negândite în familie. La nici 30 de ani, soția lui Erwin a murit de leucemie. Erwin a rămas singur cu cei doi copii mici. Nici măcar la socrii săi nu a putut găsi ajutor sau sprijin. Cum să-și crească copii?

Cunoscuții lui, care proveneau și ei din Pomerania, au avut o idee: l-au pus în legătură pe Erwin cu Brigitte. Nu suferiseră cei doi o soartă asemănătoare? Brigitte provenea și ea dintr-o mare gospodărie din teritoriile estice ale Germaniei. Era originară din Silezia. La nouă ani fusese expulzată de acolo, împreună cu restul familiei. Într-adevăr, Erwin și Brigitte s-au împrietenit, s-au căsătorit și au făcut împreună încă un fiu. Se înțelegeau, dar ceva i-a separat pe cei doi toată viața: relația cu pierduta țară natală.

40 de ani mai târziu, în căsuța lui Erwin și Brigitte, încă mai atârna pe perete un tablou al curții sileziene în care crescuse Brigitte. Aproape zilnic ea vorbea despre pierderea pe care o suferise. Spre deosebire de Erwin, ea nu a iertat niciodată poporul polonez. Gospodăria părintească fusese pentru ea mai mult decât țara natală, un cămin sau securitatea economică. Era simbolul apartenenței sale la o pătură particulară, peste a cărei pierdere nu putea să treacă. Părea să fi fost expulzată nu numai din curtea părintească, ci chiar din fericirea ei.

Erwin, în schimb, vorbea întotdeauna bine despre polonezi, despre estonieni și chiar și despre ruși, care îl ținuseră atât de mulți ani prizonier. Faptul că unii dintre ei l-au supus unor rele tratamente nu era pentru el motiv de ură sau amărăciune. Spaimele războiului erau parte din povestea vieții sale, dar nu și din cotidian; gospodăria familiei sale era pentru el trecutul; respingerea de către socrii lui – la fel, ca de altfel și moartea mult prea timpurie a soției sale dintâi.

Ochii lui Erwin străluceau când povestea despre gesturile amicale din captivitate. Făcea glume în limba

rusă, iar când povestea cum și-a regăsit tatăl, aspectele triste și moartea mamei în refugiu erau expuse repede și fără înverșunare. Mult mai mult preț punea pe evocarea norocului de a-și fi găsit în cele din urmă tatăl.

Chiar și la peste 80 de ani, Erwin se putea bucura ca un copil. „Este totuși, așa cum este“, spunea el mereu. Și: „Viața își scrie propriile povești.“ Viața sa, în care l-au surprins fără îndoială mereu lovituri grele ale sorții, a fost bună pentru el. Nu s-a sfădit cu ea, și nu avea sentimentul că sunt alții vinovați de nenorocul lui. I-a supraviețuit mulți ani soției sale, care era cu zece ani mai tânără.

Femeia care și-a pierdut identitatea

Mediul ei a reacționat iritat la faptul că ea era atât de puțin iritată. În fond, apăreau totuși mereu mari articole de ziar și studii științifice despre modul în care oamenii ies din ritm și, brusc, nu mai știu de unde vin de fapt. Uneori fac lumină testele genetice, alteori chiar și mărturisirile părinților, care vor în sfârșit să împărtășească un secret: tot mai mulți oameni află că au fost adoptați, sunt consecința unui pas greșit ori au fost concepuți cu sperma unui necunoscut dintr-o bancă de spermă. Atunci lipsește brusc acea cunoaștere prin care se definesc mulți oameni: Cine sunt părinții mei? Cine este tata? Cum arată el? Îi semăn lui? Pe scurt: De unde vin?

În cazul Sabinei[2], din München, pierderea identității a fost o întâmplare, sau exprimarea în cuvinte a unor lucruri trecute multă vreme sub tăcere. „Ah, asta este interesant“, a spus mama ei, evident surprinsă, câteva săptămâni după ce Sabina însăși adusese o fiică pe lume. Sabina și mama ei priveau împreună certificatului de naștere, imaginile cu ultrasunete și brățara de la spital, precum și o serie de alte amintiri din timpul sarcinii și nașterii. Și tocmai i-a sărit în ochi proaspetei bunici problema grupelor de sânge. „Asta este într-adevăr

nostim“, a spus ea, „tu ai grupa de sânge B? Tata și cu mine avem amândoi grupa A!“

Și Sabina a găsit asta interesant, dar mai puțin nostim. Ca om pasionat de științele naturii, ea știa că una ca asta nu se poate. Ceva nu se potrivea. Poate medicul determinase greșit grupa de sânge a vreunei persoane implicate. Dacă nu, ea nu putea fi copilul părinților săi. Sabina era mult prea curioasă ca să lase lucrurile așa și să treacă pur și simplu mai departe la ordinea de zi. Nu cumva era vechea poveste? Poate să fi fost schimbată la spital, când era nou-născută? Voia să se ocupe de acele nepotriviri.

Părinții ei au găsit la început că demersul este complet inutil. Știința ar putea să înșele, spuneau ei. Există întotdeauna lucruri între cer și pământ care se sustrag metodelor științifice moderne. În afară de asta, se știa că ginecologul care a determinat grupa de sânge a mamei a fost alcoolic. În practica lui ar fi putut așadar să se petreacă ușor o greșeală. Dar poate că atunci era altul tatăl? Imposibil. Și-au fost, totuși, întotdeauna credincioși unul altuia, asigurau ambii părinți. Singurul lucru care i-a mișcat să susțină interesul pentru investigare al Sabinei a fost posibila schimbare. La sfârșit, moașa felicitase mama, după nașterea Sabinei, mai întâi pentru unui băiat sănătos. Apoi, la scurt timp, a apărut la patul de lăuză cu vestea că copilul ar fi totuși o fetiță.

În lunile următoare, alte analize ale grupelor de sânge au arătat că nu se făcuseră erori la determinări. Două teste genetice au adus în sfârșit la zi adevărul: Sabina era fiica mamei sale, nu însă copilul tatălui ei. Ea nu se gândise, mai ales că multă vreme mama ei se agățase de basmul cu loialitatea matrimonială fără abatere. De abia la câteva luni după testele genetice i-a trecut din nou prin minte o escapadă, evident bine ascunsă.

Și totuși, noutatea, total surprinzătoare pentru ea, de

a nu fi copilul natural al tatălui ei, a atins-o pe Sabina, dar nu a scos-o de pe pistă. În raporturile cu tatăl ei social nu s-a schimbat nimic din punctul ei de vedere, chiar dacă acesta a fost greu lovit de știre. El a reacționat agitat și s-a luptat cu teama că nu va mai fi acceptat de copii și nepoți.

Prietenii Sabinei și sora ei o întrebau mereu dacă nu este complet dată peste cap. Dacă nu ar vrea să îl localizeze și să îl cunoască pe tatăl natural. Poate că trebuia totuși să se pună pe „căutarea propriului eu“. În timp ce tatăl ei adoptiv aproape că se frângea sub noul adevăr, ea avea sentimentul că, pentru ea, de fapt nu s-a schimbat nimic important. Vestea i-a atins creierul, dar, în intimitatea sa, ea nu se simțea mișcată de aceasta. „Sunt cine sunt“, spunea ea convinsă. „Doar pentru că tatăl meu este evident un altul, nu se schimbă totuși nimic.“

Cei mai mulți oameni în viața cărora apar întrebări asemănătoare văd asta total diferit față de Sabina. Mulți, ca o tânără pe nume Sonia, care la 27 de ani a descoperit că este fiica unui donator de spermă, ajung într-o profundă criză de identitate. Ziua în care a aflat despre asta a fost „cea mai rea din viața ei“, scrie Sonia pe internet. S-a simțit „de parcă i-ar fi fugit pământul de sub picioare“. Pentru că și judecătorii Curții Constituționale Federale știau de astfel de probleme, au dat încă din anul 1989 tuturor oamenilor un drept de cunoaștere a propriilor origini. Din acest motiv reapar mereu în clinici accidente cu bebeluși și nașteri anonime. Donările anonime de spermă sunt interzise. Justificat, spune terapeuta de familie Petra Thorn. Ea îngrijește clienți cu lacune în cunoașterea propriului arbore genealogic. De multe ori trece mult timp „până când oamenii se recuperează după astfel de știri“, spune ea.

Sabina, dimpotrivă, a găsit cumva chiar interesantă noua situație. Aceasta era o calitate care i-a sărit și mai înainte în ochi. Când se schimba ceva în viața ei, găsea

lucrul tulburător – și atunci când schimbarea presupunea o reevaluare cu rezultat negativ. Chiar după moartea iubitului său bunic i-a mers așa. Atunci s-a trezit dimineața și a știut: ceva este altfel; nu este frumos. Și totuși, aceasta i-a dat – din motive pe care nici ea nu le înțelegea exact – impulsul.

Acum, când ideile ei despre propria origine erau încurcate, i-a mers la fel. Sabina a acceptat asta. Era cum era. Ea a găsit foarte dezavantajos că nu știe ce boli apăreau cel mai frecvent „în familia sa“. Dacă avea cumva un risc mare sau mic de cancer la sân. Dacă va muri mai curând tânără sau bătrână. Acum îi era brusc clar de ce avea altfel de picioare decât toți ceilalți din familie. Dar nu știa unde își aveau acestea izvorul și cine mai avea astfel de picioare. Și totuși, spunea: „Mă cunosc. Și asta este mult mai important decât să îmi cunosc tatăl biologic.“

Bărbații care i-au scăpat criminalului

Cine a urmărit în 25 iulie 2011 emisiunea BBC și a auzit un tânăr în fața tribunalului din Oslo povestind despre grozăvia de la Utøya putea crede că ascultă atent un reporter. Sigur că acesta, la 27 de ani, cu părul bogat, de culoarea nisipului, nu se înfățișa complet neatins de îngrozitoarele întâmplări despre care vorbea. Dar care norvegian, care om era în acel moment complet detașat? Doar cu trei zile înainte extremistul de dreapta Anders Behring Breivik săvârșise, pe mica insulă norvegiană Utøya, unde organizația de tineret a Partidului Muncitoresc social-democrat tocmai se întâlnise în tabăra de primăvară, un masacru de proporții înspăimântătoare.

Liniștit și sigur pe sine, fără să trebuiască să-și caute cuvintele, Vegard Grøslie Wennesland povestea cele întâmplate pe insulă. Și totuși nu era reporter. Wennesland fusese el însuși pe Utøya, când Breivik, în doar 75 de minute, ucisese 69 de oameni. Puțin a lipsit să

fie ucis și Wennesland. Că, la numai trei zile după aceea, tânărul social-democrat era într-adevăr în stare să relateze despre trăirile lui în fața camerelor era remarcabil. Cum o făcea era și mai remarcabil.

„La primele împușcături eram în tabăra de corturi. Deci nu puteam să-l văd pe trăgător“, povestea el telespectatorilor într-o ținută dreaptă. Neliniștiți erau doar ochii săi rătăcitori. O privire căutătoare, pe care o arată mulți oameni care nu stau în mod normal în fața camerelor. „Dar, când am ieșit, a devenit repede clar că e foarte grav“, a continuat Wennesland. „Îi vedeam pe prietenii mei alergând spre mine, departe de el.“ Unii fugari erau prăbușiți, și Wennesland vedea cum Brievik mergea spre ei și îi executa cu o lovitură în cap. Atunci Wennesland a fugit pentru a-și salva viața.

S-a refugiat într-o cabană din lemn în care se putea baricada, împreună cu aproximativ 40 de alți tineri. Breivik încercase să pătrundă în cabană; trăsese prin fereastră și prin pereți, înainte ca, după nesfârșite minute, să renunțe la ei și să își caute alte victime în spațiul liber. Cei împresurați auzeau continuu strigăte și împușcături, auzeau cum prietenii și cunoscuții lor imploră fierbinte cruțarea, și se întrebau dacă pe micuța, izolata insuliță în general ar mai putea veni la timp ajutor. Ajutor care, cu acel monstru de afară, părea puțin probabil. „Estimez că am stat o oră acolo sub pat și doar speram și mă rugam. A fost îngrozitor. A fost îngrozitor“, spunea Wennesland la televizor.

Nu era ca și cum Wennesland ar fi încuiat trăirile sale adânc în intimitate, povestind despre ele ca și cum nu l-ar fi privi deloc personal. O forță interioară îl făcea să arate foarte implicat. La un moment dat, totuși, aproape că i-au dat lacrimile. Cum de, în această situație, mai putuse trimite SMS-uri familiei sale și prietenilor săi, îl chestiona moderatoarea BBC de pe canapeaua sa roșie din studio.

„Când Breivik trăgea prin peretele cabanei, mă gândeam că ne va împușca pe toți. Nu voiam să îi neliniștesc degeaba pe cei de acasă, dar mă gândeam că ar fi poate ultima discuție cu ei“, răspunse Wennesland, vizibil afectat. „Voiam să le spun că îi iubesc, și că sper să îi revăd.“

BBC-ul i-a arătat lui Wennesland, pentru apariția sa, respect: „Oricine este cu ochii pe noi în această dimineață și vă vede pe dumneavoastră stând acolo va fi impresionat de curajul dumneavoastră, de faptul că vorbiți cu noi, și de felul dumneavoastră de a vă descurca în toată această chestiune“, a spus moderatorul care ședea lângă colega sa în studio. Și l-a mai întrebat o dată: „Puteți explica cât este de greu pentru dumneavoastră?“ Ar fi „extrem de traumatizant“, a spus Wennesland. În ziua precedentă, când era cu familia și prietenii acasă, ar fi țâșnit din el: „Există un moment în care te prăbușești și pur și simplu nu mai poți decât să plângi.“

Dar el știa și de ce a fost atât de curajos. De ce mai ales a fost în stare să stea în picioare, în loc să se ascundă într-un pat protector: conectarea mondială, prin partidul său, l-a scos în față pe tânărul care, până la masacru, era vicepreședinte al Ligii Tinerilor Social-Democrați din zona Oslo. Prin moartea prietenului său la Utøya devenise președinte. El a avut parte de sprijin enorm din toată lumea. Îmbărbătarea de peste tot l-a ajutat foarte mult – și chiar faptul că el însuși îi putea sprijini pe alții. „Trăim o mare solidaritate“, spunea el, și peste chipul său trecea repede un zâmbet. „Ne ajutăm reciproc. Cred că, fără acest ajutor, pentru noi nu ar fi posibil să îndurăm această situație.“

Wennesland nu a uitat cele mai rele ore de groază din viața lui nici peste trei sferturi de an, când a întâlnit o reporteriță a agenției de știri Reuters. Încă mai purta brățara de culoare portocalie pe care scria cu majuscule

albe UTØYA. Fiecare participant la tabăra de vară de pe insuliță primise una la fel. „Nu pot să o scot“, a spus el. Îl îndemna să fie recunoscător pentru toate – chiar și pentru cafeaua proastă, a glumit el. „Și firește că o port pentru oamenii pe care i-am pierdut.“

Și pentru Wennesland a fost greu în prima perioadă de după atentat. La început nu se putea concentra asupra tezei sale despre tabăra de refugiați palestinieni din Liban, care, în timpul masacrului, era aproape gata. Mergea în fiecare zi la psihiatru. Asta l-a ajutat să-și ordoneze gândurile. Nu voia nici să se lase înfrânt de trăirile înspăimântătoare.

Wennesland și-a găsit drumul: a convertit teama, tristețea și furia în vervă. „Tipul acesta a vrut să mă omoare, pentru că cred în democrație, în loialitate, toleranță și dialog“, i-a spus reporteriței de la Reuters studentul îmbrăcat cu hanorac și teniși. „Bine, atunci la naiba“, a izbucnit el brusc. „Dacă el voia să mă omoare pentru asta, atunci, cu atât mai mult, eu voi lupta pentru asta!“ Căci altfel, ar fi câștigat totuși Breivik. „Și nimeni din toată Norvegia nu ar vrea ca el să câștige“, a spus Wennesland. „Cei dintre noi care au scăpat vor deveni mai puternici. Vom fi mai tari.“

Atât de stabili ca Wennesland nu au fost nici pe departe toți supraviețuitorii de pe Utøya. Adrian Pracon, de 21 de ani, a încercat și el să modeleze spaimele sale în ceva util. El a scris o carte foarte apreciată („Inimă contra piatră“) despre cele mai teribile minute din viața sa. „Pentru a-i onora pe morți“, după cum a spus el, și pentru a arăta că „teroarea nu poate învinge angajamentul politic“. Ține neobosit prelegeri împotriva urii rasiale și discriminării.

Pe Utøya, Pracon a făcut pe mortul, pentru ca Breivik să-l treacă cu vederea. S-a mânjit cu sângele prietenului său mort, și s-a întins pe o piatră. Când Breivik s-a

apropiat, nici măcar Pracon nu ar mai fi putut să-și simtă respirația, atât zăcea de nemișcat și atât îi era de frică; mai simțea doar cum inima îi bătea în piatră. Cu toate acestea, Breivik a tras probabil ultimul său foc în jos asupra lui. Pracon a avut noroc incredibil. Glonțul i-a trecut pe lângă cap, găurindu-i doar umărul.

Rănile sufletului sunt însă mari. Luni întregi după atentat, Adrian Pracon era încă în concediu medical. Se lupta cu depresia. În orice loc în care se oprea, căuta panicat un ascunziș. Cele trei deschideri de sus, din tavanul cafenelei, puteau să îl salveze, își închipuia el. Fără astfel de posibilități de refugiere nu ar fi mers nicăieri. Pe Utøya, spunea Pracon, el nu ar fi putut găsi nicio soluție sigură.

Înainte de orice însă, ceva îl preocupa tot timpul: la prima sa întâlnire cu Breivik, pe plajă, criminalul l-a cruțat. Tocmai își îndreptase arma asupra lui și nu părea să fie capabil de îndurare. Ca o mașină de ucis, îi executa unul după altul. Apa devenea tot mai roșie. Dar, când Adrian a strigat descurajat „Nu trage!“, Breivik a lăsat arma jos și a mers mai departe.

Pentru aproape toți supraviețuitorii unui mare ghinion este nespus de delicat gândul că ei au supraviețuit, în timp ce atât de mulți alții au murit. Pentru Pracon însă, situația este aproape insuportabilă: pe el nu l-a cruțat un hazard oarecare, nu împrejurările sorții, ci un criminal în serie, potrivnic lui. Breivik a hotărât că el are voie să trăiască.

Însă de ce? Întrebarea îl chinuie în continuare. „Uneori zile întregi nu mă puteam gândi la nimic altceva“, povestea Adrian Pracon. Îl plăcuse oare Breivik? Aceasta era pentru tânărul social-democrat una dintre cele mai înspăimântătoare posibilități.

Patru luni după masacrul de pe Utøya, în noiembrie 2011, Adrian Pracon a fost audiat la Oslo ca martor în

acuzarea împotriva lui Anders Breivik. Într-o seară a atacat din senin, în fața unui bar, un bărbat și o femeie. Fără ca ei să îl fi provocat, fără motiv aparent, l-a doborât pe bărbat și a început să-l lovească în cap.

Când Adrian Pracon lovea, procesul împotriva lui Anders Breivik încă nu începuse. În cursul procesului, criminalul în serie a spus că l-a cruțat pe Adrian pentru că, în ochii lui, el părea „orientat spre dreapta“.

Cu câteva zile înainte de sentința împotriva lui Breivik, în august 2012, un tribunal l-a condamnat și pe Adrian Pracon: 180 de zile în folosul comunității și o amendă de 10.000 de coroane norvegiene (aproximativ 1.400 de euro). S-a luat în considerare faptul că tânărul social-democrat suferea de o tulburare posttraumatică. Pracon însuși avea remușcări. Tânărul trebuia, după groaznicele evenimente de pe Utøya, „să se cunoască din nou“.

Handicapatul sever

Tânărul medic de abia îndrăznea să intre în camera acelui pacient. Îl vedea pe bărbat întins acolo în toată nefericirea lui, și asta îi provoca doctorului o senzație teribil de apăsătoare. Dar nu unui astfel de om trebuia să i se acorde mai mult timp, de fapt? Nu trebuia să fie ascultat? Să se stea puțin de vorbă cu el? Acel bărbat nu mai avea totuși nimic altceva în viață. Soarta lui trebuie că era greu de suportat.

Bărbatul era paralizat de la a doua vertebră cervicală în jos. Singurul lucru pe care îl mai putea mișca erau mușchii capului. Putea să vorbească și să înghită, putea să își încrețească fruntea, să facă cu ochiul și să miște din urechi. Dar la asta se și reducea totul. Asupra restului corpului său nu mai avea niciun control de când, cu mulți ani în urmă, într-un concediu la băi în Spania, făcuse o săritură cu capul în jos de pe un colț de stâncă.

Zăcea acolo și privea în depărtare. Zăcea și asculta radioul. Zăcea și se lăsa hrănit. Sau numai zăcea.

Așa a mers ani de zile. În mod normal, bărbatul, care nu avea încă nici 40 de ani, trăia acasă cu familia lui. Trăia? Nu putea nici măcar să mănânce singur, cineva trebuia să îi ridice capul ca să bea. Să citească o carte, da, asta mergea – dacă cineva îi întorcea fiecare pagină. De câteva săptămâni fusese predat Clinicii Universitare Großhadern din München, numai pentru că contractase o pneumonie. Dar era deja pe cale de însănătoșire. În curând putea fi trimis acasă.

Într-o dimineață, puțin înainte de externare, tânărul doctor s-a lansat totuși într-o discuție. Și nu și-a crezut urechilor când a auzit ce avea de povestit acel pacient despre sine. Se așteptase la un om deznădăjduit, puternic depresiv, fără curajul vieții. Căruia îi cade cerul în cap, pe care îl chinuie absurditatea vieții sale. Care ar pune capăt existenței sale mai degrabă astăzi decât mâine.

Dar cazul a fost opus. Pacientului îi era frică mai degrabă că altcineva ar putea, împotriva voinței lui, să îi ia viața. „Mă agăț de viața mea“, povestea el. Familia lui voia cel mai mult să îl dea la o parte; pentru ei, el era, ca bolnav de îngrijit, o nesfârșită sarcină. A auzit cum soția lui a vorbit cu unul dintre doctori să nu îi mai prescrie antibiotice. I-a spus că ar fi mai bine să îl lase să moară de pneumonie. Dar el voia să trăiască. El se bucura de viață, în ciuda tuturor problemelor, explica el. El se simțea bine.

Pentru tânărul medic era greu de crezut așa ceva. Ca mai tuturor oamenilor, și lui i se părea aproape de nesuportat ideea că mintea este prinsă într-un corp aproape complet paralizat. „Aș prefera să fiu mort, decât să ajung într-o asemenea situație“, spune aproape oricine care, ca om sănătos, ar fi pus în fața acestei alegeri într-un joc al minții. În anii 1970 se gândea că fiecare om are propria porție personală de noroc. Fie că nimerește un

câștig la loto, fie că trebuie să-și petreacă viața într-un cărucior cu rotile după un accident. După o scurtă oscilație în sus sau în jos pe scala norocului, oamenii ajung din nou la vechiul lor nivel de noroc și la satisfacția lor de înnăscută față de viață. Dar nu este așa, și tânărul doctor știa asta. De aceea se temuse el atât de mult de contactul cu acel nefericit.

Cu toate acestea, există mereu relatări despre bolnavi în stadii foarte grave care își iubesc viața. Chiar despre oameni care sunt și mai handicapați decât acel bărbat cu toate cele patru membre paralizate. De curând, medicul citise un studiu belgian despre pacienți cu sindrom *locked-in*. Acești pacienți sunt prinși în corpul lor impasibil și cel mai adesea insensibil în proporție de 99,99%. După un atac vascular cerebral se poate întâmpla așa ceva ca urmare unei îmbolnăviri degenerative sau printr-un accident. Pacienții trebuie mai tot timpul ventilați și hrăniți artificial.

Totuși, mai mult de două treimi dintre cei 65 de pacienți blocați în sine care au fost interogați în studiul belgian se considerau norocoși. Unii dintre ei au putut-o spune cu osteneală, cei mai mulți au răspuns cu ajutorul singurelor mișcări care le-au rămas. Mulți nu au reușit decât să clipească sau să miște ochii încoace și încolo. Când un îngrijitor sau un computer desfășoară alfabetul, pacienții îl opresc cu un clipit din ochi. Așa se face comunicarea cu doctorii, literă cu literă. Doar 7 % dintre pacienții întrebați au spus că ar prefera să fie morți. Poate că proporția lor ar fi fost mai mare dacă ar fi răspuns toți pacienții contactați. Dar nu toți au vrut să ia parte la studiu. Iar aceia care au răspuns probabil că erau pacienții cu cel mai mare curaj. Dar, cu toate acestea, studiul a arătat fără dubii: există destui handicapați sever care se agață de viața lor. Chiar când această viață nu mai constă în nimic mai mult decât propriul „eu“.

Imediat după accident, se gândise la sinucidere, i-a povestit bărbatul paralizat tânărului medic în clinica Großhadern. Dar nici măcar de asta nu mai fusese în stare. Nimic nu mai putea face singur; nu mai exista pentru el viață auto-determinată. Aceasta fusese la început ca o caznă. Dacă ar fi putut muri doar prin forța gândului, atunci poate ar fi făcut-o.

Dar, după câteva luni, și-a organizat în așa fel viața încât avea din nou bucurii. Se bucura de multele cărți-audio pe care le putea asculta. Îi plăcea să învețe zilnic noutăți, să poată să se cultive neîncetat. Și îi plăcea când mânca. Nicio îndoială: dacă ar fi putut alege, ar fi făcut să nu aibă loc acea tâmpită săritură cu capul înainte. Dar la asta nu se mai gândea de mult. Era doar tânăr pe-atunci. Bărbații tineri fac lucruri stupide. Pentru el, fără îndoială, a ieșit foarte prost.

Dar nu complet inacceptabil. „Trăiesc“, spunea el. Și fantezia, imaginația, percepția și amintirile sale – toate acestea îi rămăseseră.

Ostatica

Ieșirea ei în scenă a fost atât de viguroasă, încât ulterior specialiștii au negat. Putea să fie totul adevărat? De abia de două săptămâni tânăra de 18 ani scăpase răpitorului ei. Ultima oară când se aflase în libertate era încă un copil de școală. Timp de opt ani Natascha Kampusch se aflase în posesia răpitorului ei, având voie doar de câteva ori să părăsească casa. Mult timp fusese încuiată într-o carceră subterană de cinci metri pătrați, aflându-se tot timpul la cheremul bărbatului care uneori o încuia în întuneric și o lăsa să flămânzească. Apoi, în august 2006, după 3096 de zile în captivitate, a reușit în sfârșit să evadeze.

În ciuda acestei sorți de neconceput, la televizor a apărut o tânără femeie puternică, armonioasă și

echilibrată, care medita despre sine, raportul ei cu călăul și anii martiriului într-o manieră pe cât de înțeleaptă, pe atât de impresionantă. La 14 zile după evadare, ea făurea deja planuri despre ce ar putea face cu libertatea redobândită. Nici măcar expunerea mediatică uriașă, care urmărea fiecare pas al acestei tinere femei cu uimire și uneori chiar cu îndoială, nu părea, după anii de izolare, să o deranjeze. Natascha Kampusch avea să modereze în curând un talk-show la televiziunea austriacă.

„M-a impresionat foarte mult. Acolo ședea o persoană foarte puternică, înțeleaptă, luptătoare și elocventă, care este pe deplin în stare să povestească reflectat despre ea și trăirile sale“, spunea psihologa Daniela Hosser după primul interviu TV al lui Kampusch. „Era autentică. Se vedea chiar că nu îi venea ușor să vorbească despre anumite lucruri.“ Tânăra de 18 ani reacționase surprinzător de pregătită sufletește dată fiind spaima pe care o trăise. Probabil că această pregătire sufletească a fost și produsul meditației de mulți ani asupra sa și situației sale, presupunea Hosser.

Mulți psihiatri și psihologi nu puteau crede toate acestea. De ce tânăra femeie nu era o umbră a ei înseși? De unde mai avea forță vitală – sau doar le juca tuturor o farsă?

„Femeia i-a buimăcit pe toți specialiștii. Și pe mine“, spunea și psihoanalistul Horst-Eberhard Richter, câteva săptămâni mai târziu. Fără îndoială, Natascha Kampusch se comporta „complet diferit față de alți oameni traumatizați“, după Richter. El se enerva că, din acest motiv, unii dintre colegii lui puneau la îndoială credibilitatea tinerei femei și presupuneau că ea ar fi învățat totul pe de rost. „Până la urmă se va prăbuși“, au postulat unii. „Va avea nevoie de o consiliere psihologică de mulți ani“, au spus alții. „Se poate ca ea să își dorească aceasta“, spunea Richter. „Dar nu e obligatoriu. În orice

caz, ea dovedește că puterea ei de auto-vindecare este foarte mare.“

Timp de opt ani, răpitorul Nataschei Kampusch dispusese de fiecare detaliu din viața ei. El hotăra ce mănâncă ea, ce are voie să îmbrace și când se stinge seara lumina. El îi dăduse chiar și un nou prenume, îi poruncea câte kilograme trebuie să cântărească și îi impunea să nu își mai amintească de familia ei. Dacă nu îi executa ordinele, o bătea. Totuși, ea refuza îndârjit să îl numească pe acel bărbat „stăpânul“ ei sau să i se adreseze cu „maestro“, așa cum pretindea el. Accepta bătăile și loviturile cu picioarele.

S-a înșelat, a spus ea mai târziu publicului. „El nu era stăpânul meu. Eu eram la fel de puternică.“ Așa a scris Natascha, o săptămână după evadare, într-o scrisoare deschisă, pe care psihiatrul ei a citit-o într-o conferință de presă. Deja din acel moment medicul s-a văzut silit să accentueze că aceste formulări proveneau de la însăși protejata lui. Făptașul ar fi fost și el uimit, povestea apoi Natascha în interviu. „El s-a mirat că iau totul cu atâta liniște sufletească.“ Dar pur și simplu așa era ea: „Nu folosește la nimic să privești totul prea emoțional. Eu rămân, totuși, eu.“

Natascha Kampusch opusese evident o libertate personală constrângerii exterioare a captivității sale. Ea arăta că se poate „chiar și în extremă umilință și sâcâială, păstra propria prețuire de sine“, după cum a spus Horst-Eberhard Richter. Și avusese o vedere parțial emoțional-plăcută: era conștientă că nu avusese o copilărie normală, scria ea în scrisoarea deschisă. Totuși, nu avea sentimentul că ar fi scăpat dintr-o primejdie. În aceste condiții cel puțin nu a început „cu fumatul și băutul“ și nu a cunoscut „prieteni răi“, credea ea cu toată seriozitatea.

Dar cum putuse ea să suporte în fond izolarea atât de mult timp? „Am încheiat un pact cu ulteriorul meu «eu», că

va veni și va elibera fetița“, spunea tânăra femeie la televizor. „Nu am fost niciodată singură în inima mea, familia și amintirile plăcute au fost în permanență la mine. Mi-am jurat că voi crește, voi fi mai tare și mai puternică, pentru a mă putea elibera într-o zi.“

Pe lângă tăria sa, credința sa în viitor și legătura cu familia, mai era ceva deosebit la Natascha Kampusch: compasiunea ei. Deși nimănui nu i-a fost milă de ea ani de zile, și-a păstrat afecțiunea pentru oameni și pentru umanitate. Cu sponsorizări, pe care le-a primit după evadare, ea a finanțat un spital pentru copii în Sri Lanka. De ce tocmai acolo? „În timpul captivității mele am ascultat radioul“, povestește ea. „Când, în 2004, a lovit tsunamiul, și veștile au pătruns până la mine, am avut imagini înspăimântătoare în cap.“

Chiar și făptașul și mama lui i-au trezit compasiunea. Lângă cadavrul răpitorului, care, după evadarea ei, s-a sinucis, ea a aprins o lumânare la institutul de medicină legală. „În ochii mei, moartea lui nu ar fi fost necesară. El era o parte din viața mea, de aceea sunt într-un anume fel îndurerată pentru el“, spunea ea, manifestând totodată acea apropiere de făptaș care are loc la mai toți ostaticii. Aceasta nu ar fi fost maladivă, scria în autobiografia ei, *3096 de zile*, ci mai mult „o strategie a supraviețuirii într-o situație fără ieșire“. Sau, cum spusese la televizor, „În viața reală nu este așa; se poate exista fără lupte interioare“.

---

[1] Numele au fost schimbate. (N. a.)

[2] Numele au fost schimbate. (N. a.)

CE ÎI CARACTERIZEAZĂ PE CEI REZISTENȚI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?

Micului William nu i-ar fi profețit probabil nimeni un mare viitor. El se născuse ce-i drept în Arkansas, într-un sătuc numit Hope, dar în viața lui nu prea exista speranță. Când, într-o zi, William a încercat încă o dată să își apere mama de violentul tată vitreg, acesta i-a împușcat pe amândoi. Fiind beat, a ratat. Urmele proiectilelor au rămas în perete. Când a împlinit 14 ani, în ciuda tuturor, William, numit Billy, și-a luat numele de familie al tatălui său vitreg. Urma să fie celebru în toată lumea ca Bill Clinton.

Un alt copil cu altă constituție s-ar fi prăpădit în acel cămin. William însă a reușit chiar să devină președintele SUA. De ce suporta tirania și disprețul tatălui său vitreg? Ce factori din tinerețea sa, de altfel îngrozitoare, l-au făcut puternic?

Tindem să căutăm sursa marii capacități de rezistență a micului William în personalitatea sa. Într-adevăr, Hopa-Mitică, la fel ca Bill Clinton, reunesc în sine de obicei multe calități care le conferă puteri. Cine se ridică după o lovitură a sorții fără îndoială trebuie să poată suporta și prelucra bine frustrarea. O protecție împotriva devierii dă inteligența și destoinicia de a intra în relații cu alții. Le ușurează oamenilor capabili de rezistență găsirea unor căi de ieșire din criză și construirea unei rețele de susținători care, în situații dificile, sunt alături de ei. Mai ajută și la mobilitatea propriilor obiceiuri, la deschiderea în fața schimbărilor în propria viață – mai ales dacă se poate câștiga un farmec deosebit. Și, în fine, ajută optimismul și o oarecare doză de umor pentru a putea vedea din nou, după o lovitură a sorții, lumină la orizont.

Însă reziliența nu este doar o proprietate, o

caracteristică esențială sau o sumă de trăsături de caracter. Pe lângă astfel de factori de personalitate, și factorii de mediu joacă un rol esențial în formarea puterii de rezistență psihice. O personalitate, oricât de puternică ar fi, nu supraviețuiește într-un mediu complet ostil; iar personalitățile slabe în sine pot fi atât de bine integrate în mediul lor încât depășirea crizelor este poate mai ușoară pentru ele decât pentru contemporanii călițI.

FORȚA REZISTENȚEI SE SPRIJINĂ PE MAI MULȚI PILONI

Șansele copiilor la o viață frumoasă și împlinită erau oricum altfel decât bune. Printre băștinașii de pe insula hawaiană Kauai domnea în anii 1950 tristețea care bântuie atât de multe populații legate de natură când sunt stăpânite de puteri străine. Peisajul era paradiziac, însă pentru mulți copii viața era un iad. Alcoolismul și sărăcia erau problemele cotidiene pe insulă. Viața tristă se propaga deja la a doua generație: copiii muncitorilor săraci de pe plantațiile de trestie de zahăr de pe această insulă-grădină erau frecvent neglijați sau chiar maltratați, nu rareori căsniciile părinților lor erau dezechilibrate, întotdeauna lipseau banii. În acești băieți și fete nu ar fi crezut nimeni.

Dar a apărut o surpriză: americanca Emmy Werner, psihologă de dezvoltare, împreună cu echipa sa de la University of California, a chestionat și observat în mod repetat, timp de patruzeci de ani, 698 de băieți și fete din Kauai. Aceștia erau toți copiii care se născuseră acolo în anul 1955. 201 dintre ei creșteau pe nefericita insulă în condiții deosebit de problematice: fuseseră expuși deja din cea mai fragedă pruncie la evenimente traumatice, aveau părinți bolnavi psihic sau dependenți de alcool sau trăiau în certuri continue în familie. Acești copii au fermecat-o pe

Werner.

Ea avea un simț deosebit pentru oamenii pe care îi studiaseră mai puțin cercetătorii dinaintea ei: se interesa mai puțin de cele două treimi dintre copii care, conform așteptărilor, ieșeau cu greu din problemele cu care se născuseră. Acești 129 de oameni tineri se încadrau în așteptările negative cu care toată societatea îi întâmpina: deja la vârsta de zece ani se loveau de probleme de învățare și comportament; înainte de a-și sărbătorii a 18-a aniversare au ajuns în conflict cu legea sau chiar s-au îmbolnăvit psihic.

Tânăra psihologă a cercetat o surprinzătoare treime a copiilor deosebit de împovărați: 72 de mici hawaieni au reușit să stăpânească situația lor dificilă și, în ciuda prognozei sociale proaste, să ducă o viață ordonată. Acești copii nu au manifestat niciun moment tulburări stranii de comportament. Erau buni la școală, erau conectați la viața socială a insulei și își propuneau scopuri realiste. La vârsta de 40 de ani, niciuna dintre aceste persoane nu era șomeră, niciuna nu devenise pasibilă de pedeapsă și niciuna nu depindea de asistența de stat. Fiecare al treilea copil deosebit de neglijat de pe Kauai crescuse așadar devenind un matur conștient de sine, prevăzător și productiv, care avea succes în serviciu și putea duce o viață cu relații normale.

Astfel, Emmy Werner a destabilizat teza – considerată validă până atunci – conform căreia copiii cu astfel de condiții de pornire pot scăpa cu greu de o soartă dezastruoasă. Psihologa a prezentat pentru prima oară o evidență științifică: chiar și atunci când condițiile de pornire sunt foarte proaste, unii oameni reușesc să își țină viața în frâu.

Pe Emmy Werner o interesa care factori îi protejează pe oameni față de ostilitățile din viață. Ce exact anume, se întreba ea, îi ferește pe unii copii din Kauai de problemele

sufletești și de prăbușire?

Pedagogul Michael Fingerle accentuează că aceasta nu ar fi o întrebare de bază numai pentru medicină și psihologie, ci și pentru pedagogie. „Multă vreme am căutat să aflăm numai de ce oamenii nu reușesc în viață“, spune el. „Tocmai acest lucru este fundamental de știut pentru toată educația: cum poate cineva să ducă o viață bună.“ Însă pentru aceasta cercetătorii trebuia să definească mai întâi ce este în fond o viață bună. În ciuda lucrării sale de pionierat, în acest punct Emmy Werner era tributară timpului său. În studiul început în 1958 ea lega o viață mai bună mai ales de factorii externi, de rezultatele ușor măsurabile.

S-a interesat de diplomele școlare ale copiilor din Kauai și de pregătirea lor profesională. A cercetat dacă aceștia deveniseră pasibili de pedeapsă și dacă se angajaseră în căsnicii care durau mai mulți ani. Apoi a căutat să afle și dacă tinerii dezvoltaseră tulburări psihice.

Fingerle susține că ar fi vorba de o față foarte conservatoare, o orientare normativă atunci când vine vorba de viața oamenilor. „De fapt, știința ar trebui să nu lucreze cu valori“, consideră el. Ar fi important ca cei vizați să fie întrebați dacă ei înșiși sunt mulțumiți de sine. Căci de aceea în viață se dorește mai mult decât un job stabil și o căsnicie cu doi copii: pentru că un om, în ciuda celor mai dificile crize care îl lovesc, știe cum poate să își modeleze profund viața; până la urmă poate fi mulțumit de sine și cu existența sa.

Conectarea este cheia pentru putere

În ciuda unor critici însă, și Michael Fingerle consideră că valoarea fundamentală a lucrării de pionierat a lui Emmy Werner este mare: „Studiul Kauai ne-a prezentat factorii esențiali care îi țin pe oameni, în ciuda condițiilor celor mai dificile, mai sănătoși.“ Așa vede

lucrurile și Friedrich Lösel. Psihologul este totodată și criminolog și se interesează și de acest dedesubt, ce șanse au copiii din medii sociale dificile, ca, spre deosebire de exemplele familiare, să nu își petreacă periodic viața în închisoare.

„Cel mai puternic factor de protecție în viață sunt legăturile“, rezumă Lösel. Copiii puternici din Kauai aveau ceva ce toți acei copii care, ca și părinții lor, ajungeau la beție pur și simplu nu aveau: exista cel puțin o persoană foarte apropiată care se interesa afectuos de ei și reacționa la dorințele lor, care punea granițe și oferea orientare.

Și Bill Clinton avusese astfel de confidenți apropiați. Până când mama sa s-a căsătorit cu îngrozitorul tată vitreg, el a fost crescut de bunici, care erau afectuoși. Putea să se bazeze pe ei, și nu numai. În ciuda slăbiciunilor sale, și mama lui era o persoană de încredere, care, după puterile ei, era acolo pentru el și căuta, împreună cu el, să scape de tirania tatălui vitreg.

„Chiar și o singură legătură strânsă face atât de mult, încât factorii negativi se compensează“, spune pedagoga Monika Schumann, și accentuează: „Aceasta este șansa noastră pedagogică.“

Căci persoana de încredere nu trebuie să fie neapărat mamă sau tată, bunică sau bunic. O mătușă, un învățător, o vecină pot prelua rolul. „Important este ca acești copii să fie priviți în ochi“, spune Schumann. „Cineva trebuie să le dea siguranță, să le recunoască pașii înainte, să le încurajeze destoinicia și să îi iubească independent de performanță și conduită: asta întărește pe viață.“

Deci probabil nu este numai o coincidență că pe Kauai se dezvoltau pozitiv mai ales primii născuți și cei care aveau relativ mai puțini frați. Ciudat de bine le mergea și copiilor care aveau cel puțin doi ani, înainte de a trebui să împartă cu frații atenția părinților.

Dragostea este un dar. Dar adesea nici copiii nu o

primesc chiar fără propriul concurs. În fond, reziliența este capacitatea de a intra în relații favorabile și de a obține sprijinul persoanelor sau instituțiilor, spune psihologa și terapeuta Ulrike Borst. Pentru aceasta, unii oameni nu trebuie să facă nimic special: cine vine pe lume ca un mic răsărit de soare și cucerește cu impetuozitate inimile apropiaților atrage pur și simplu sprijinul asupra sa, adesea și fără altă colaborare. „Copiii care au un temperament prietenos, ager și deschis le ușurează și persoanelor îngrijitoare sarcina de a-i îndrăgi“, spune sociologa și experta în reziliență, Karena Leppert. „De aceea și găsesc mai ușor prieteni sau alți susținători.“

Asta se vede deja la copiii din Kauai: cei numiți „ușor de întreținut“, care nu au chinuit continuu persoanele îngrijitoare cu un comportament alimentar stresant sau cu obiceiuri de somn istovitoare, la vârsta de unu sau doi ani au atras mai mult sprijin pozitiv din partea părinților sau al persoanelor îngrijitoare decât bebelușii mai dificili. Mamele descriau copiii care mai târziu au fost catalogați ca fiind de succes și rezilienți astfel: activi, afectuoși, lipicioși și prietenoși. Când copiii aveau doi ani, observatorii independenți s-au raliat acestei opinii și i-au numit pe copii „plăcuți“, „veseli“, „prietenoși“, „deschiși“ și „sociabili“. Copiii rezilienți erau de altfel mai integrați în jocul social cu cei de aceeași vârstă. Îi ajutau cu plăcere pe alții, care aveau nevoie de ajutor, și puteau ei înșiși să ceară ajutor, când aveau nevoie.

Ar fi o coroborare a temperamentului copiilor cu tactul persoanei care îi îngrijește, explică Karena Leppert. Firea prietenoasă a copiilor – deoarece ei își asigură prin ea deschiderea altor oameni – îi face să fie mai puternici în viață. Totodată însă, când oamenii sunt robuști, debordează energie și au o fire activă, socială, acționează chiar pozitiv asupra părinților și prietenilor. Relațiile dau tărie, iar tăria realizează relații, este un dublu câștig.

În orice caz, rezultatul este că oamenii care sunt ciudat de capabili de rezistență psihică se simt de obicei și ciudat de siguri și de protejați în lumea lor. Se acomodează bine în grupuri, ca tânărul social-democrat Vegard Grøslie Wennesland, care a îndurat aproape fără prejudiciu groaza de la Utøya, sunt sociabili, angajați, capabili de entuziasm și conștiincioși. Sunt mai curând extravertiți, se bucură de evenimente noi la fel ca și de alte persoane. Iar în situații de criză au un mediu onest, în care găsesc sprijinul și sfaturile necesare pentru a rezolva constructiv problema.

Forța de rezistență este și o chestiune de frustrare

Susanne l-a impresionat ciudat pe psiholog. Când Friedrich Lösel a cunoscut-o pe fată, ea avea 15 ani. Asta era la începutul anilor 1990, când Lösel lucra ca profesor la Universitatea Bielefeld. Atunci psihologii ca el începeau să se intereseze de puterile oamenilor, în loc să fie preocupați de slăbiciunile lor. Voiau să le cunoască potențialul – să afle cum rezolvă ei probleme esențiale, fără să plătească pentru aceasta cu sănătatea spirituală. O misiune ușoară, se gândeau oamenii de știință când studiau oameni care fuseseră nevoiți să facă față provocărilor deosebite. De aceea și-au căutat drept persoane de test adolescenți cu o sumedenie de greutăți. Iar pe acestea le-au găsit, după cum era foarte probabil, la marginea societății – în mediul drogurilor și al violenței cotidiene, unde frecvent lipsea unul dintre părinți, iar pentru cel rămas educația era indiferentă.

Susanne era o astfel de tânără adolescentă. Și era una care, în ciuda tuturor, nu se lăsa îmblânzită. Copilăria ei a oferit tot materialul pentru povești înspăimântătoare, ca cele ce se văd de obicei numai în filme. Tatăl își îneca grijile și amintirile din propria copilărie îngrozitoare în

alcool; mama lua – numai pentru a putea cumva suporta propria existență – zilnic atât de multe pilule, încât acestea îi devorau sufletul.

Când Susanne avea cinci ani, a existat o mică rază de lumină: părinții ei s-au separat. Însă mama și-a căutat repede alți bărbați, mereu alții, care o tratau rău sau și mai rău pe Susanne. Unul, cu care mama ei a făcut al treilea copil, i-a devenit oficial tată vitreg. Din păcate, acesta nu a fost cel mai bun dintre numeroșii iubiți ai mamei, și nici pentru Susanne nu a fost cel mai bun tată. Le maltrata pe amândouă. Așa a început Susanne, la 12 ani, să bea alcool peste măsur, ceea ce în cele din urmă s-a dovedit a nu fi chiar atât de rău. Căci cel puțin așa a fost luată la ochi de autorități. Deoarece poliția îi lua în custodie pe tinerii adolescenți beți-criță, pentru ca aceștia să se trezească, biroul pentru tineri a internat-o pe Susanne într-un cămin. În fine, a existat atunci încă o întorsătură fericită în viața ei: a ajuns la o mamă-adoptivă cu care putea construi o bună relație, care o înțelegea, îi împărtășea grijile, îi aprecia meritele și o sprijinea. Susanne nu mai avea nevoie de alcool, mergea iar la școală, chiar la gimnaziu, și ducea o viață de adolescent bogată în alternanțe, în care avea prieteni și multe interese diverse.

Susanne se număra printre cei 146 de tineri adolescenți cu relații dificile pe care Friedrich Lösel, împreună cu colaboratoarea sa, Doris Bender, i-a chestionat în anii 1990 în cadrul „Studiului Bielefeld despre invulnerabilitate“. 80 dintre acești tineri din căminele sociale renunțaseră la școală, luau droguri sau erau violenți.

Însă, la fel ca Susanne, aproape jumătate dintre ei au reușit să lase în urmă copilăria îngrozitoare fără să dezvolte vreo boală psihică sau să devină asociali mult timp. La fel ca în cazul copiilor din Kauai, o parte mai însemnată – aproape fiecare al treilea – aveau suficientă

putere de rezistență spirituală încât să nu își continue viața în relații dezastruoase, așa cum o începuseră. Ca și copiii hawaieni reziliențI, tinerii adolescenți cu spirit realist din Bielefeld s-au caracterizat în special prin aceea că au avut o persoană, din afara dificilei lor familii, care se îngrijea afectuos de ei, care – ca și mama-adoptivă a Susannei – era un exemplu și le impunea principii pe care să le respecte în viață.

Însă oamenii de știință au mai găsit și alți factori care erau determinanți pentru rezistența psihică a tinerilor împotriva mediului lor nimicitor: Înainte de orice bătea la ochi echilibrul emoțional al bătăioșilor puternici. „Tinerii reziliențI, ca Susanne, aveau un temperament mai flexibil și mai puțin impulsiv decât adolescenții vulnerabili, cărora le mergea rău“, povestea Friedrich Löel. Spre deosebire de persoanele mai stabile emoțional, oamenii neechilibrați cu greu pot avea un comportament constructiv în fața provocărilor, iar după o înfrângere sau atunci când se află sub presiune mare reacționează exagerat. Preponderența agresiunii, mâhnirii sau furiei mută însă de multe ori atenția asupra modului în care este extras (cel mai) binele din această situație urâtă.

Cine vrea să prelucreze bine loviturile sorții trebuie să suporte câteva, spune Lösel. Foarte adesea trebuie să se re-orienteze, să-și schimbe radical viața și să meargă pe căi necunoscute până acum, așa cum Natascha Kampusch și bărbatul aproape complet paralizat din clinica münchenezăGroßhadern au făcut-o, pe căi aproape de neconceput. Este nevoie de o oarecare toleranță la frustrare, forță și putința executării. Însă cine este frustrat de obstacole nu are energia să se opună vicisitudinilor vieții. „Fără o oarecare robustețe emoțională nu merge“, spune și sociologa Karena Leppert, care, împreună cu colegii, a studiat la clinica universitară Jena, mulți ani, factorii de personalitate care fac oamenii apți de rezistență

emoțională.

Oamenii de știință au aflat că oamenii puternici nu se sfădesc cu soarta lor, ci sunt pregătiți să accepte situația și sentimentele neplăcute legate de aceasta, cam cum a reușit Ute Hönscheid, care și-a pierdut micul fiu dintr-o greșeală medicală, sau Ralf Rangnick, care, în ciuda burnoutului, s-a întors grabnic la fotbal. „Oamenii rezilienți nu se văd ca victime, ci își iau propria soartă în mâini“, spune Leppert.

Francheța ar fi extrem de importantă pentru aceasta, subliniază Corina Wustmann Seiler, care conduce la Zürich proiectul „Accelerarea educației și rezilienței timpurii“. Aceasta este la fel de valabilă pentru adulți și pentru copii. În loc să fugă din calea problemelor, copiii puternici din Kauai încercau să le domine activ și prezentau o oarecare flexibilitate zilnică pentru aceasta. Copiii „preluau permanent responsabilitatea în fiecare situație și se străduiau activ să rezolve o problemă“, spune Wustmann Seiler. „Deci nu așteptau până când venea altcineva să le elimine problema sau să îi ajute.“

Jocul comun al personalității și mediului

Un sentiment al apartenenței la societate, încrederea în importanța propriei persoane și a propriei acțiuni, precum și urmărirea unui scop superior în viață – toate acestea sunt indicate drept factori pozitivi și de alte studii care cercetează modul în care oamenii pot întâmpina mai bine provocările. După crize, oamenii relatează mereu cât de importantă a fost propria spiritualitate și profunda convingere că totul va fi în cele din urmă bine.

O astfel de perspectivă pozitivă despre lume este potrivită multor oameni capabili să reziste. Pe Kauai și la Bielefeld s-a arătat că mulți realiști considerau că, prin lupta lor, vor avea și succese împotriva situației încurcate. Credeau în sine și în posibilitățile lor ca în final să poată

controla situația. „Din acest motiv vedeau situațiile-problemă mai puțin ca împovărare și mult mai mult ca provocare“, spune Friederich Lösel.

Este nevoie însă și de inteligență pentru a reuși. Cine vrea să învingă examenele vieții nu trebuie neapărat să fie dotat peste medie. E bine însă dacă este suficient de abil să treacă în revistă propria situație, să imagineze alternative și chiar să le transpună în realitate. „Este mai ușor să dai o nouă perspectivă propriei vieți când ai o oarecare inteligență“, spune Lösel. Iar capacitățile cognitive îi ajută pe oameni să ajungă mai ușor la terminarea unei școli sau meserii care, la rândul ei, le deschide posibilități mai bune pentru o desfășurare activă a vieții.

„Și încă ceva te poate face puternic“, spune Friedrich Lösel, „Umorul. Cine nu ia totul în viață prea în serios, ci chiar poate să mai și râdă de sine, nu se ceartă atât de repede cu propria soartă.“ Firește că nu se iese „dintr-o întâmplare traumatică, cum ar fi un viol, doar cu ajutorul umorului“, precizează Lösel. Însă, dacă ostilitățile cotidiene sunt întâmpinate cu glume, voioșie și optimism, cum a făcut întotdeauna Erwin, cel exilat din Pomerania, se poate trăi mai sănătos.

Acești factori generali ai rezilienței au fost confirmați între timp de multe ori. Ei au fost detectați și la tineretul fără viitor dintr-o insulă din Hawai, și în mediul problematic al Bielefeldului. Și aceleași structuri s-au dovedit importante pentru oameni din zone de război civil, pentru cei care au fost nevoiți să ia viața de la capăt în regiunile în criză, pentru familii care, în mijlocul bunăstării, trăiau în sărăcie, pentru copii cu părinți bolnavi psihic sau pentru oameni care au trecut printr-o despărțire.

Unii specialiști, precum Karena Leppert, sunt de părere că reziliența este ea însăși o chestiune de personalitate, ba chiar ține de o notă caracteristică de

personalitate. Însă tot mai mulți oameni de știință au ajuns la convingerea că, pe lângă astfel de proprietăți ale caracterului, și factorii de mediu, climatul educațional, delegarea responsabilității și intervenția unui sentiment de apartenență joacă un rol. Personalitate și mediu; dar acestea nu sunt întotdeauna ușor de diferențiat. Dacă un copil arată disponibilitate să ajute, sau dă curs unui hobby, motivul nu este doar în el însuși, ci și în exemplele care se află în mediul său.

„În ciuda unor presupuneri anterioare, astăzi este dovedit că reziliența nu are la bază vreo notă caracteristică de personalitate înnăscută“, accentuează Corina Wustmann Seiler. „Rădăcinile dezvoltării rezilienței constau în factori particulari, atenuatori de risc, care pot fi localizați atât în persoană, cât și în mediul ei de viață.“ Ea privește realismul în viață ca pe o capacitate pe care oamenii o dobândesc în cursul dezvoltării. Cu ajutorul altor oameni, al instituțiilor ca biserica sau școala și al predispozițiilor proprii, ei construiesc o pavăză împotriva condițiilor ostile, precum copiii din Kauai sau tinerii din Bielefeld; se mulează pe situații brusc împovărătoare, ca oamenii din zonele de război, sau domină violări psihice, ca cele care apar după un accident de circulație care te face să fii la un pas de moarte. Reziliența contribuie la protecție, la reparare sau chiar la regenerare, spune Friedrich Lösel.

Toate calitățile de care dispun în măsură specifică oamenii puternici studiați până acum, ca și influențele lumii înconjurătoare de care aceștia beneficiază, nu sunt condiții necesare. „Ele ușurează gestionarea condițiilor mai grele de viață“, spune Lösel. E puțin probabil ca cineva să dispună de toți acești factori. Dar nici nu este nevoie de asta.

ADESEA CEL PUTERNIC SE

CUNOAȘTE FOARTE BINE PE SINE

Musca învață repede. În situația teribilă în care se afla, ea nu putea întreprinde multe. Și totuși, încerca tot ce îi stătea în putință să scape de groaznica căldură care amenința, din cerul senin, să îi pârjolească aripile.

Era un experiment straniu, nu numai pentru muscă. Cu dexteritate remarcabilă oamenii de știință din laboratorul din Würzburg al lui Martin Heisenberg legaseră de aripi insecta de numai 2,5 milimetri lungime prin intermediul a două sârme de metal. Musca de fructe plana într-o realitate virtuală, iar câteva LED-uri îi simulau un mediu ambiant care nici nu exista. Prin sârmele de metal senzorii sesizau ce face animalul în acea lume artificială. Nu era mult, căci în afară de a se răsuci puțin spre dreapta sau spre stânga, musca prinsă strâns nu mai avea nicio opțiune.

Însă această unică posibilitate de a alege era pentru ei de mare însemnătate. Căci, de fiecare dată când musca se răsucea spre dreapta, pentru ea atmosfera devenea insuportabil de fierbinte. Insecta a învățat repede că e mai sănătos pentru ea să încerce să zboare spre stânga. Și n-a durat mult până când musca se mișca numai spre stânga. Mult după ce cercetătorii au reglat normal impulsurile de căldură, ea și-a recucerit, încetul cu încetul, partea dreaptă a lumii.

Mica insectă se mișca în serviciul cercetării psihologice. Poate surprinde că nu numai geneticienii și biologii preocupați de dezvoltare vor să învețe de la ființe presupuse lipsite de suflet, ci și psihologii. Însă, într-adevăr, oamenii de știință nu se pot ocupa doar de mamifere, ci trebuie să se ocup chiar și de organisme inferioare pentru a contura un fenomen atât de complex cum este capacitatea de rezistență psihică.

Cel mai mic dintre animalele încercate, musca de

fructe, cu creierul ei minuscul, ar putea să ne arate nouă, oamenilor, ceva despre viața noastră spirituală, consideră Martin Heisenberg. Ea ajută până și la înțelegerea culiselor acelor fenomene complexe cum este căderea în letargie sau chiar la găsirea unei noi căi de ieșire dintr-o situație aparent fără speranță. Este adevărat, și muștele s-au predat uneori. De exemplu, când Martin Heisenberg le-a produs suficiente frustrări. Atunci au devenit nemotivate, păreau să fi pierdut orice speranță de viață – foarte asemănător cu ce li se întâmplă oamenilor când se simt ca o minge în jocul destinului și își percep propriile decizii ca irelevante pentru desfășurarea propriei sorți.

Pentru a demonstra aceasta, Heisenberg introduce muștele într-o cutie minusculă al cărei fund este uneori foarte fierbinte. Dacă animalele nu rămân în stare de șoc, ci mișună mai departe, fundul se răcește repede. O a doua grupă de muște nu poate însă modifica nimic în privința fierbințelii. Aceasta pornește și se oprește – indiferent la ce încearcă animalele să întreprindă. Situația a avut asupra acestei a doua grupe de muște – exemplarele condamnate – un efect decisiv: într-un experiment ulterior, aceste animale nu s-au mai ostenit chiar deloc să scape de fierbințeală. Muștele condamnate au rămas pur și simplu pe loc, fără să facă nimic în cutia lor, chiar și când fundul fierbinte de sub picioarele lor ar fi trebuit de fapt să le pună pe fugă. De această dată fuga ar fi posibilă chiar într-un mod simplu; trebuia doar să fugă în partea cealaltă a încăperii, unde era o răcoare plăcută. Însă muștele nu bănuiau asta și nici măcar nu mai sperau. S-au simțit lipsite de speranță și au pierdut orice impuls de a-și îmbunătăți situația.

S-a presupus că insectele se comportă ca un câine snopit în bătaie. Și așa și este: modelul experimentului cu muște al lui Heisenberg datează din anii 1960. Atunci psihologii Martin Seligman și Steven Maier au tratat câini

cu electroșocuri. Acele animale care în prima parte a încercării nu aveau nicio influență asupra propriei sorți în partea a doua nu mai încercau deloc să scape de șocuri și rămâneau letargice în boxele lor. De atunci psihologii vorbesc despre *learned helplessness* („neputința învățată“). Până astăzi este valabilă ca model pentru depresii, dar ajută și la aprofundarea a diferite dimensiuni ale puterii rezistenței psihice, intrinsecă oamenilor. Căci în aceste experimente apar mereu indivizi speciali, care pur și simplu nu învață că sunt neputincioși, ci luptă mai departe.

Dar dacă comportamentul mușchilor are într-adevăr de-a face cu apatia completă, chiar cu un fel de depresie? Asta s-a întrebat și Martin Heisenberg. La primele încercări el a observat că mușchii, după ce au trecut printr-o situație fără speranță, în general se agitau mai puțin și mai încet decât înainte. „Dar încă nu știm dacă aceste animale nu au, de exemplu, și mai puțină dispoziție să se împerecheze“, spune el. A devenit evident că mușchii-femele sunt mai frecvent afectate de învățarea neputinței decât masculii, ceea ce este valabil și la oamenii cu depresie.

Cât de comparabilă este însă învățarea neputinței la mușchi cu depresiile oamenilor? Pentru testele de medicamente ajung asemănările. Căci mușchii se lasă tratate prin terapie cu psihotrope. Câteva micrograme de citalopram, puțin 5-HTP sau chiar Prozac – utilizat de mult timp în SUA ca pilulă împotriva oricărei fantasme de zi cu zi – ajută animalele să fie din nou mai bine. Deprimarea lor se evaporă, se salvează de fierbințeală cu același succes ca și semenii lor fără prejudecăți.

Ca și mușchii, oamenii învață prin succes sau insucces. Natura a dat ființelor o astfel de strategie de învățare tocmai pentru protecția proprie, dar este evident că le-a dat și un program care are grijă ca ele să și cedeze

într-un punct oarecare. „Dacă individul se dezvoltă continuu în viață prin încercări, este nevoie de un comutator de urgență care îl oprește să tot încerce la nesfârșit“, spune Heisenberg. Comutatorul de urgență salvează omul, dar aduce și riscuri: „Poate acesta este temelia pentru depresii.“

Oprirea de urgență însă nu pare să funcționeze în aceeași măsură la toți oamenii. În natura multor contemporani stă tendința de a renunța foarte devreme când ceva nu reușește conform așteptărilor; pe de altă parte, alții au atâta speranță, curaj și toleranță la frustrare, încât își încearcă de mai multe ori norocul – până când, în sfârșit, au succes sau trebuie să își recunoască eșecurile. În funcție de rezultatul eforturilor, este considerată drept inteligentă o categorie de oameni sau cealaltă.

Încrederea în sine te face puternic

Dar în multe cazuri la baza relației cu o provocare stă ceva mai mult decât o lipsă sau un exces de forță motrice. Cine îndrăznește ceva dispune foarte adesea de o caracteristică fundamentală: crede în sine. În loc de neajutorare, astfel de oameni au dobândit deja devreme în viață o mare așteptare la „auto-eficacitate“, cum o numesc psihologii. Prin aceasta ei înțeleg credința în posibilitatea de a prelua țintit influența asupra lumii. Spre deosebire de letargici –fie oameni, câini sau muște – astfel de indivizi sunt încredințați că există speranță; ei cred că pot face ca lucrurile să se dezvolte așa cum și-o doresc. Motto-ul lui Obama – „Da, putem!“ – este chemarea la luptă a auto-eficacității.

Cât de utilă este această convingere arăta și studiul asupra invulnerabilității desfășurat la Bielefeld. Tinerii din relații dificile, cercetați în cadrul acestui studiu, care, în ciuda copilăriei lor ostile, și-au luat propria viață în mâini s-au simțit în medie mai puțin neajutorați și s-au dovedit

mai încrezători în propriile forțe decât adolescenții care au eșuat mai târziu, spune cercetătorul în reziliență și psihologul Friedrich Lösel: „Acești adolescenți erau convinși că vor realiza ceva în viață, dacă se mobilizează în acest scop."

Analog s-a constatat și pe insula Kauai: „La vârsta de zece ani copiii rezilienți aveau convingerea că, prin propria acțiune, vor putea într-adevăr produce ceva", spune Corina Wustmann Seiler. „Cine nu se așteaptă să producă efecte prin propriile acțiuni nici măcar nu va mai încerca să schimbe, respectiv să riște ceva, ci va încerca să evite situațiile și să se evalueze negativ pe sine", spune experta în pedagogie. „Cine, dimpotrivă, are o așteptare pozitivă de la auto-eficacitate o va transpune pe aceasta și în situații noi și-și va păstra încrederea și atunci când va fi în dificultate." Așteptarea de a putea învinge o problemă ajută prin urmare la rezolvarea ei în fapt. Această așteptare întărește.

Copiii află deja devreme în viață dacă pot produce ceva sau mai degrabă nu. „Auto-eficacitatea este dobândită încă din pruncie", spune pedagoga specialistă în vindecare Monika Schumann. Când un bebeluș plânge după mamă și aceasta vine, îl ia în brațe și îl consolează, el știe: sunt cineva și pot ceva! Copiii care, dimpotrivă, deja la o vârstă fragedă au experiențe care le arată că ei cu trebuințele lor nu sunt luați în considerare, că ei cu dorințele lor doar deranjează și că ideile lor chiar nu sunt bune de nimic vor dezvolta cu greu o auto-eficacitate. Unor astfel de copii le lipsește speranța de a putea domina probleme. Când se întâmplă ceva care îi pune la încercare mai degrabă cad în rigiditate decât să caute o cale de ieșire. În mod invariabil ei nu dobândesc abilitatea de a găsi soluții.

Aceste observații sunt confirmate și de acei copii din Kauai care deja de mici au fost nevoiți să-și asume responsabilitate, devenind deosebit de rezistenți.

Responsabilitatea putea consta și în aceea că trebuia să se preocupe de frații mai mici, să preia o sarcină în comunitate sau să conducă îngrijirea gospodăriei, deoarece ambii părinți lucrau sau erau bolnavi. Mulți dintre rezilienții deosebiți erau nevoiți să câștige și bani pentru a asigura supraviețuirea familiei. „Această preluare timpurie de responsabilitate favorizează evident dezvoltarea auto-eficacității și tenacitatea“, spune Corina Wustmann Seiler: „Copiii trăiseră intens destul de timpuriu faptul că puteau produce ceva prin activitate proprie și puteau cere apreciere. La fel și dacă era vorba de a fi atenți cu propriii frați, sau, în clubul de fotbal, de a traga uneori la poartă.“

Din auto-eficacitate crește astfel auto-cunoașterea – o altă condiție importantă pentru reziliență. Căci a aborda activ o provocare este fără îndoială atât o chestiune de curaj cât și una de încredere în sine. Desigur, nu există nicio legătură directă, valabilă în toate nuanțele, între reziliență și conștiința de sine, accentuează pedagogul Michael Fingerle. O bună măsură a sentimentului propriei valori ar da chiar motivație pentru realizări și ar ajuta la depășirea înfrângerilor și a evenimentelor critice din viață – nu degeaba se vorbește despre o „conștiință de sine sănătoasă“ –, în timp ce o conștiință de sine prea scăzută ascunde un risc pentru depresii și demotivare. „Însă o conștiință de sine prea puternică poate trece în narcisism“, atenționează Fingerle. Și acesta ar conduce repede la un sentiment al propriei valori instabil, deoarece pentru narcisist fiecare mică supărare înseamnă un semi-sfârșit al lumii. O mare măsură a conștiinței de sine ar putea conduce și la orgoliu. Iar cine se supra-estimează are un risc semnificativ mai mare de a eșua, deoarece ia hotărâri greșite sau crede că anumite greutăți nu i-ar putea face nimic rău. Urmarea aproape inevitabilă sunt înfrângerile grele.

Și din motive foarte practice interpretările și viziunile greșite sunt evident stânjenitoare, când este vorba de a depăși situații dificile. Friedrich Lösel le-a întrebat într-un studiu pe soțiile unor încarcerați ce așteaptă de la momentul în care soțul va fi din nou în libertate. „Acelea care nu aveau visuri nerealiste, ci știau că, odată cu aceasta, vin noi greutăți asupra lor, au putut apoi să o scoată la capăt considerabil mai bine“, povestește el.

Trebuie să știi când merită să lupți. Mai presus de toate stă diferența dintre luptătorii de succes și cei fără de succes, respectiv dintre cei care renunță neajutorați și cei înțelepți. La aceasta nu contribuie numai evaluarea realistă a situației – în avantaj clar sunt acei oameni care se cunosc bine pe sine și știu când și cum pot domina greutățile.

„Reziliența este o capacitate dinamică“, explică Karena Leppert. Ea ajută controlarea și modularea propriei existențe în funcție de provocări și încărcări. Oamenii rezilienți nu știu neapărat cum vor trece printr-o anumită situație. Ei dispun însă de o varietate de moduri de reacționare cognitive, emoționale și sociale pentru a putea să se adapteze și să rămână capabili funcțional; altfel spus, ei au aflat că întotdeauna au ieșit cumva din greutăți. „Se poate învăța bizuirea pe aceste capacități“, spune Leppert. „E ușor, după motto-ul *Știu ce pot și ce nu pot*. Știu că mă redresez iar.“

AM, SUNT, POT – așa exprimă scoțiana Brigid Daniel, profesoară de asistență socială, cele trei fundamente ale rezilienței: AM oameni care mă simpatizează și mă ajută. SUNT o persoană simpatică și respectuoasă cu mine și cu alții. POT găsi căi de a rezolva probleme și de a mă descurca în general.

Buna cunoaștere de sine conduce la tărie și dintr-un alt motiv: cine are o viziune neprefăcută despre sine își caută un partener de viață și un loc de muncă pe propriile

criterii, nevoi și preferințe, și nu după măsurile altora, printre care poate se numără o limuzină de serviciu neagră sau un halat alb de medic. „Astfel, serviciul și căsnicia devin donatori de putere în loc de pierdere continuă de energie“, spune Monika Schumann.

A visa puțin la aceasta este absolut permis: „Adesea ajută și convingerea că ai reușit deja ceva“, spune psihologul personalității Jens Asendorpf. Credința ar putea muta munți întregi de probleme. Este și o chestiune de interpretare: pentru cine este convins că poate să treacă peste greutățile din lume posibilele situații stresante și evenimentele problematice pot fi mai puțin împovărătoare decât pentru cineva care capitulează de la început în fața lor; energicul percepe greutățile apărute pe cât se poate chiar ca provocări ce merită să fie biruite și la capătul cărora îl va aștepta plăcutul sentiment de a fi avut încă o victorie în viață. „Cum înțeleg oamenii stresul depinde în mare măsură de percepția lor subiectivă“, spune Asendorpf. „Pentru cine vede stresul ca pe o provocare acesta brusc nu mai este chiar deloc negativ.“ Persoanele cu așteptări mai mici pentru auto-eficacitate evaluează invers, punând deja de la început stresul în categoria negativelor. „O provocare se transformă astfel într-o amenințare puternică, mergând chiar și până la sentimentul pierderii controlului“, spune psihologul Ralf Schwarzer. Aceasta ar fi întărită și prin faptul că astfel de oameni își trec în contul personal eșecul – „un cerc vicios“.

Schwarzer este sigur: „Oamenii cu așteptări mai mari de auto-eficacitate prezintă încordare și tenacitate mai mari.“ Când ceva merge strâmb, ei explică mai curând prin cauze exterioare și mai puțin prin ei înșiși. Așa se menține sentimentul valorii lor personale. Dimpotrivă, oamenii cu așteptări mai mici pentru auto-eficacitate se simt confirmați prin insuccese în perspectiva lor negativă: profeția îndeplinită pentru sine slăbește și mai mult

așteptarea pentru auto-eficacitate și, cu aceasta, și motivarea. Inevitabil, până la urmă rezultă de aici o prăbușire a mulțumirii și randamentului.

Aceasta are uneori efecte frapante: oameni mai în vârstă care sunt optimiști în ce privește menținerea facilităților lor cognitive, au avut în diverse studii o memorie mai bună decât cei de aceeași vârstă care înregistrează constant indicii îngrijorătoare ale degradării mentale.

Ce te face tare și ce te face slab

Ce caracterizează concret oamenii puternici psihic? Cercetătorii au explorat cu ajutorul studiilor costisitoare și au detectat tot mai multe particularități în firea oamenilor reziliențI. Astăzi există liste întregi cu calități, surprinzător de puternic sau de slab pronunțate, la oamenii capabili de rezistență psihică. Oamenii de știință din lumea întreagă au descris mereu aceste calități, indiferent în ce context etnic sau în ce condiții limitate geografic au lucrat. Tabelul arată ce factori ajută la depășirea crizelor pe cât se poate fără prejudiciu (adaptat după Friedrich Lösel).

(+) = contribuie la creșterea rezistenței psihice
(–) = mai curând o scade

TEMPERAMENT
+ umor
+ flexibilitate
+ echilibru emoțional
+ toleranță la frustrare
+ putere de pătrundere
+ perseverență
+ forță
+ optimism
+ interes pentru un hobby
– impulsivitate

COMPETENȚE COGNITIVE
+ bune realizări școlare
+ talente speciale
+ planificare/perspectivă de viitor realistă
+ motivare pentru realizări
+ inteligență
TRĂIRI PROPRII
+ auto-eficacitate
+ încredere în sine
– neajutorare
MODUL DE A FACE FAȚĂ UNEI SITUAȚII
+ soluționare activă a problemelor
+ capacitate de a se distanța
– reacție pasiv-agresivă la probleme
RELAȚII SOCIALE
+ persoană cooperantă în afara familiei-nucleu
+ bune relații cu educatorii
+ frați susținuți/susținători
+ bune raporturi cu școala
+ experiență de judecată și structură în viață
+ religiozitate/spiritualitate
+ mulțumire cu susținerea primită
+ relații sociale pozitive
+ abilități discursive
CLIMAT EDUCAȚIONAL
+ cald, acceptant
+ control, orientare-standard
+ pretenții și răspundere dozate

EROAREA BUNEI-DISPOZIȚII PERMANENTE: REZILIENȚA ȘI SĂNĂTATEA

Era rău, dar el știa că va trece peste. Polițiștii ca Dick sunt rezistenți la încasat. Probabil nu s-ar mai fi apucat de

această meserie, dacă ar fi fost s-o ia de la capăt. În 11 septembrie 2001 a ajuns însă și Dick la limitele sale. Ca și mulți dintre colegii lui, tânărul de 36 de ani a făcut parte dintre primii care, după atacul terorist asupra World Trade Center din New York, au ajuns la locul groazei. Au văzut cu ochii lor oameni sărind din turnurile care ardeau. Căutau în haos după supraviețuitori și îi ajutau pe cei pe care îi găseau. Dar cel mai adesea găseau numai cadavre. Peste tot Dick vedea numai bucăți de corpuri. Auzea vocile dezorientate ale celor scăpați, le vedea chipurile îngrozite sau complet goale. Femei albe de praf; bărbați care plângeau neîncetat; copii care țipau cum Dick nu mai auzise niciodată înainte. Și știa că sub turnuri va găsi alți morți și mai multe bucăți. Totuși, săpa mai departe.

După 11 septembrie Dick a avut nevoie de un psihiatru. Era din pricina tristeții care în primele zile nu voia pur și simplu să înceteze. Se trezea dimineața și primul lucru pe care îl simțea era o adâncă tristețe. Nici nu știa prea bine de ce. Nu erau destinele îngrozitoare ale oamenilor, nu erau chipurile schimonosite de durere, nu erau poveștile văduvelor și orfanilor, pe care le auzea și vedea zilnic în media și, în ciuda angajării sale curajoase de a da piept cu viața, nu știa să le oprească. Era o adâncă tristețe care venea din el însuși. Psihiatrul îi spunea că ar fi o urmare a situațiilor groaznice prin care a trecut. Dar și medicul a ajuns la concluzia că starea pacientului său este rea, spunând însă că, totuși, Dick o va depăși. În ciuda rănilor sufletești pe care le îndurase, bărbatul acționa sigur pe sine și, practic, împăcat cu el însuși. Erau perspective bune.

Zece ani mai târziu Dick seamănă din nou într-adevăr cu acel Dick de dinaintea atacului terorist asupra World Trade Center. Poate este ceva mai sensibil decât înainte; poate că a câștigat o altă privire asupra vieții. Multe scene pe care, ca polițist, le trăiește astăzi intens în acțiunile sale,

îi amintesc din nou de 11 septembrie și de zilele următoare. Dar nu mai declanșează acele apăsări sufletești, acea tristețe a amintirilor din primii ani de după eveniment.

„Știam că trece“, a povestit Dick mai târziu. Nu se gândise niciodată că într-adevăr îi va fi prins sufletul vreodată; că va vizita vreodată un psihiatru. Cu siguranță nu pentru chestii trăite la serviciu. Dar, chiar dacă a fost afectat scurt timp, Dick este negreșit prețios ca exemplu de personalitate rezilientă, de tip de luptător care nu se lasă înfrânt și, după un recul, își suflecă mânecile, în loc să se prăbușească în sine.

„Reziliența nu înseamnă ființare continuă în stare de spirit bună“, accentuează Jens Asendorpf. Și oamenii puternici sunt vulnerabili. În funcție de situație, unii dintre ei suferă puternic în trăirea intimă, alții se ceartă cu propria soartă. Cine este capabil de rezistență nu rămâne însă prins în frustrare, supărare sau spaimă; el se ridică repede și nu se îmbolnăvește durabil atât de ușor. Oamenii rezilienți nu se frâng sub loviturile grele ale sorții; după valea plângerii, pentru ei urmează din nou suișul dealului.

Înainte oamenii de știință au văzut aceasta altfel. Ei au crezut că oamenii rezilienți ar fi complet invulnerabili. Această imagine a vulnerabililor l-a influențat pe unul dintre primii cercetători în domeniul rezilienței, psihologul american Norman Garmezy. El a fost atât de entuziasmat de descoperirea sa despre oamenii puternici, încât poate că îi eroiza prea mult. Alți oameni de știință au folosit acest avantaj. „Și noi am pornit în primul rând de la invulnerabilitatea rezilienților“, povestește psihologul Friedrich Lösel. „De aceea inițial am numit studiul nostru cu tinereii din relații dificile *Studiu de invulnerabilitate bielefeldiană.*“ Astăzi Lösel preferă să vorbească despre *Studiul de reziliență bielefeldian.*

Căci în cercurile de specialitate imaginea ideală a

invulnerabililor culegea tot mai multe critici. Psihologa clinicianã Froma Walsh, din Chicago, condamna deja în 1998 conceptul invulnerabilității, care conducea la o imagine de vis a unui „eu-teflon“ masculin și la etosul american al super-oamenilor. Iar la final imaginea inițială nu s-a potrivit cu rezultatele cercetărilor. Ele arătau tot mai mult că indivizii reziliențI străbat faze ale îndoielii și ale descurajării.

„Invulnerabil sau imun împotriva destinului nu este niciun om“, accentua psiho-terapeuta elvețiană, decedată între timp, Rosmarie Welter-Enderlin. „Prin reziliență se înțelege mai mult facilitatea oamenilor de a mânui crize în circul vieții cu recurgere la resurse personale și procurate social și de a le utiliza ca prilej pentru dezvoltare.“

A fi rezilient nu înseamnă nici a te întoarce nevătămat și întru totul neschimbat în starea sa anterioară, completează Froma Walsh. Înseamnă mult mai mult: că se merge cu succes la luptă împotriva condițiilor neprielnice, se învață din necazuri și mai departe se încearcă integrarea experiențelor în țesătura propriei vieți. Este vulnerabil, dar rănile se vindecă relativ repede și nu lasă cicatrice mult prea mari în urmă. Invulnerabil? „Nu, nu sunt așa“, spune între timp și Emmy Werner despre copiii reziliențI din Kauai: „Sunt vulnerabili, dar invincibili.“

„În fond, ar trebui să se vorbească, în loc de robustețe psihică, despre elasticitate psihică“, spune psihologul Ralf Schwarzer. Din când în când doare, din când în când se mai poate ajunge și la podea. Dar la sfârșit dispui din nou de puterea de a o lua din nou de la capăt.

Cine este rezilient se reface mai bine după experiențe negative

Ralf Schwarzer a studiat foarte intens forța de rezistență psihică la polițiști new-yorkezi care, ca și Dick, după atacul terorist asupra World Trace Center, au fost

acolo în misiune. Aproape 3 000 de polițiști s-au declarat gata să își depună datele personale de sănătate pentru a fi înregistrate în World Trade Center Health Registry, pe care Schwarzer, împreună cu colega sa americană Rosemarie Bowler, putea să le valorifice. Rezultat admirabil: mulți dintre acești polițiști au suferit de pe urma celor prin care trecuseră, dar până la urmă cei mai mulți au ieșit sănătoși din îngrozitoarea experiență.

Doar 7,8% dintre polițiștii studiați – 2 527 bărbați și 413 femei – au dezvoltat într-o perioadă de doi până la trei ani după evenimente o tulburare de sarcină posttraumatică (TSPT). Ce-i drept, printre bărbați proporția a crescut la 16,5%, în perioada cuprinsă între cinci și șase ani după evenimente. „TSPT vine adeseori cu întârziere“, spune Schwarzer, „mai ales la bărbați.“ Astfel, procentul polițistelor cu o tulburare de sarcină în doi până la trei ani după atacul terorist era aproape dublu față de procentul polițiștilor. După cinci până la șase ani însă TSPT era la fel de frecvent la ambele sexe.

Studiul lui Schwarzer dovedește prin aceasta și următorul fenomen: chiar dacă oamenii se descurcă mai întâi bine cu o trăire traumatizantă, după ani aceasta încă mai poate lovi. Se poate ca o persoană să prelucreze mai întâi foarte bine o lovitură a sorții. Dar starea sa este numai metastabilă. „Când apoi intră iar ceva împovărător în viața sa, trauma reapare brusc“, spune Schwarzer. Un factor de risc semnificativ apare, de exemplu, atunci când cineva, în urma unui eveniment nefericit, este prejudiciat corporal durabil sau renunță la serviciul său deoarece pur și simplu nu mai vrea să riște să ajungă încă o dată într-o astfel de situație.

Mai mult de 80% dintre polițiștii new-yorkezi au rămas totuși scutiți de o TSPT de durată. Partea celor imperturbabili s-a dovedit astfel extrem de mare, accentuează Schwarzer. Persoanele reziliente par să fie

mai numeroase printre polițiști decât în rândul populației normale. Considerabil mai puțini oameni obișnuiți dintre cei afectați direct au suportat fără prejudiciu groaza. „Acești polițiști sigur nu sunt oameni obișnuiți“, spune Schwarzer. S-ar putea însă ca forța lor de a rezista împotriva dezastrului să vină nu numai din ei înșiși; ea ar putea fi influențată și de factori externi: „Că au ieșit atât de bine poate avea legătură de exemplu cu instruirea lor în care se încearcă să fie pregătiți pentru astfel de evenimente extreme.“

Studiile arată în final că o mare nefericire pricinuiește daune psihice considerabile doar în puține cazuri, chiar și când vorbim despre contemporanii obișnuiți. „Oamenii pot reacționa la catastrofe cu teamă, tristețe, depresii și gânduri suicidare, sau chiar pot să înceapă brusc să consume droguri“, spune psihologul clinician George Bonanno. „Dar în general rar se întâmplă ca prejudicieri cu adevărat esențiale să apară la mai mult de 30% dintre cei afectați.“

Atunci sarcinile pot să îmbolnăvească și corporal. „Tăria psihică are o influență sporită asupra sănătății; nu are nici pe departe influență numai asupra apariției tulburărilor de încărcare posttraumatică și a altor fenomene psihice“, spune Ralf Schwarzer. Aceasta se arată în mod fascinant la oameni care au nevoie de o operație de bypass.

Înainte de intervenție, Schwarzer și echipa sa au stabilit cu ajutorul chestionarelor cât de mare este așteptarea de auto-eficacitate a pacienților. Ca următoare măsură a rezilienței a fost inclusă integrarea lor socială: Cât de mulți oameni erau cuprinși în rețeaua lor socială, cât de mulți prieteni aveau? Și cât de protejați se simțeau printre aceștia?

Rezultatul vorbea o limbă clară: rezilienții dintre pacienții bolnavi de inimă au suportat operația

considerabil mai bine. O săptămână după ce li se pusese un bypass, aveau considerabil mai puține simptome de boală decât persoanele cu așteptare de auto-eficacitate mai slabă și cu mai puțină protecție; vindecarea rănilor s-a desfășurat mai bine, se plimbau iar din nou prin cameră și erau în total mai activi. Șase luni după operație puterea de vindecare a rezilienței s-a arătat încă o dată: cei siguri de sine făureau deja planuri de concediu; executau mai multe sarcini în casă și grădină și își reluaseră deja munca lor, în mult mai multe cazuri decât se puteau găsi printre cei slabi.

Date asemănătoare au fost stabilite și de colegi ai Karenei Leppert. Ei au studiat cât de des bolnavii de cancer care s-au supus unui tratament cu radiații suferă de oboseală cronică. Această așa-numită „fatigue“ apare mai frecvent la bolnavii de cancer – uneori ca reacție psihică la boală –, dar ea poate fi declanșată și prin chemoterapie sau terapie cu radiații. Într-un studiu cu peste 100 de pacienți bolnavi de cancer s-a arătat, în orice caz, că pacienții cu reziliență pregnantă nu suferă atât de tare de oboseală ca personalitățile mai puțin stabile.

Forța de rezistență psihică este indicată și de felul în care este suportată o boală cronică –diabetul, de exemplu. Diabetul zaharat nu mai este astăzi o amenințare veritabilă: când pacienții sunt bine pregătiți sufletește și își iau regulat medicamentele, se descurcă în general bine cu boala; urmările târzii – leziuni la ochi sau rinichi – se lasă minimalizate. Cu toate acestea, diabetul intervine considerabil în cotidian. Fără nicio grijă mănâncă doar puțini semeni. Iar pacienții trebuie să se gândească regulat și foarte disciplinat la medicamente.

De aceea sociologa Leppert a cercetat ce influență are tăria sufletului la oamenii cu diabet asupra modului în care aceștia tratează boala. A constatat un lucru semnificativ: bolnavii cu diabet zaharat care, conform

testelor psihologice, erau deosebit de rezilienți, aveau o calitate a vieții superioară. „Își spuneau: «Viața cu boala este grea, dar o scot la capăt cu ea până la urmă»“, povestește Leppert. Ca urmare, se simțeau semnificativ mai bine decât pacienții mai puțin rezilienți.

„Acest sentiment nu trebuie neapărat să reflecte o situație obiectivă fiziologică“, accentuează Leppert. Bolnavilor rezilienți nu le mergea obligatoriu mai bine, din punct de vedere medical. „Dar subiectiv puteau domina mai bine boala decât pacienții mai puțin rezilienți.“ Se puteau ocupa mai bine de ei și aveau mai puțină nevoie de însoțire și consiliere din partea medicului personal.

Cu ce proprietăți se înlănțuie tăria favorabilă sănătății a studiat între timp Ralf Schwarzer, cercetând diferite provocări psihice. La acestea s-a arătat că așteptarea la auto-eficacitate este măsurabilă chiar fiziologic. Ca urmare, Schwarzer a urmărit presiunea sângelui, ritmul cardiac și nivelul de adrenalină în cazul situațiilor solicitante. Rezultatele se lasă interpretate terapeutic: când încrederea în sine a pacienților reumatici este întărită printr-o terapie, aceștia resimt mai puține dureri și își domină mai bine viața.

Alături de așteptarea auto-eficacității acționează înainte de orice optimismul, care este deosebit de pregnant la personalitățile reziliente, pozitiv la bunăstarea și la procesul de însănătoșire, consideră Schwarzer: „Este vorba de optimismul înalt, de o timorare mai redusă; acestea sunt responsabile de calitatea dominării problemelor și necazurilor.“

REFULAREA ESTE PERMISĂ

Ce le-ar spune sigur Sigmund Freud rezilienților? Cel puțin acelea dintre puternicele personalități care în cel mai scurt timp trec peste crize și îndrăznesc un start nou

trăiesc foarte evident contrar teoriei lui. În mod repetat fondatorul psihanalizei a accentuat: În urma unei pierderi a unui om drag sau a unui obiect – de genul serviciului sau mediului obișnuit – întristarea este nu numai normală, ci și importantă. Cine nu se separă de senzația golului, pierderii și al despărțirii, cine o refulează deci, acela riscă să se îmbolnăvească sufletește. Fobiile, nevrozele și „isteriile de apărare“, cum le numea el, conduc în final la apariția unor boli trupești.

De când, la sfârșitul secolului al XIX-lea, Siegmund Freud a dat formă definitivă noțiunii de „refulare“, pe care a explicat-o mai detaliat într-un articol din 1915, psihologii și psihiatrii se ceartă asupra valorii acestui concept. De fapt, oamenii vorbesc de mult în jargonul cotidian despre refulare și sunt chiar convinși că există o directă corelare între această situație și apariția îmbolnăvirii, însă științific până acum această probă nu este dovedită. Conform lui Freud, refularea este un proces pe deplin natural pe care oamenii îl folosesc atât la experiențele dureroase cât și la cele înfricoșătoare.

Dar unde este granița dintre refulare și uitare, sau amnezie, ce este sănătos și ce este nesănătos? Doi oameni de știință de la Universitatea Jena au început de curând un experiment interesant. Cei doi psihologi, Kristin Mitte și Marcus Mund, voiau să bazeze această teză – că refularea îmbolnăvește – pe date științifice. La evaluarea lor, Mund și Mitte au cercetat date obținute deja în trecut. Ei au adunat toate rezultatele disponibile din lumea întreagă, în care oameni de știință cercetaseră bolile și refularea la aceleași grupe de oameni. Au constatat că era vorba de suferințe foarte variate – de exemplu de astm și îmbolnăviri cardio-vasculare, dar și de diabet sau cancer.

Mund și Mitte au descoperit în total 22 de studii cu aproape 7 000 de participanți în băncile de date ale universităților. Din datele conținute în ele, ei au conchis:

între refulare și apariția îmbolnăvirilor există într-adevăr o legătură. În special la oamenii care au tendința de refulare apare o tendință spre tensiune arterială mărită. Psihologii numesc astfel de oameni „represivi“ – derivat din noțiunea engleză pentru refulare: represie psihologică. „Fiecare om înăbușă din când în când sentimente neplăcute“, spune Marcus Mund. Acesta ar fi un mecanism de apărare universal, foarte natural. La represivi însă pare a fi „principiul apărării ancorat substanțial în personalitatea lor“.

Mulți represivi sunt, în adâncul inimii lor, temători, chiar dacă declară valori foarte mici ale fricii. Preferă să nu audă vești proaste, nu vor să se expună lor. „Dacă însă se pun represivi sub stres psihic, aceștia arată reacții de frică violente, precum transpirația sau pulsul accelerat“, povestește Mund. Aceasta se manifestă probabil și în cazul tensiunii mărite. Cu toate acestea, nu este dovedit că tensiunea arterială mare este urmarea acestei constituții psihice bizare sau iese la iveală doar ocazional împreună cu ea. În orice caz însă, o tensiune arterială mărită de durată poate trage după sine post-îmbolnăviri grave, ca suferințe cardio-vasculare sau leziuni la rinichi și ochi. Prin urmare, refularea poate să îmbolnăvească într-adevăr.

Ar fi de menționat aici că apariția cancerului s-a dovedit a fi necorelată cu sentimentele reprimate. Ideea că ar exista o „personalitate-cancer“ care ar stârni sau ar stimula creșterea tumorilor maligne este lipsită de orice suport. Această perspectivă, că oamenii cu cancer ar fi, în baza propriei personalități, cumva vinovați ei înșiși, ține de „grămada de gunoi a istoriei medicinei“, re-accentuează mereu internistul, oncologul și psiho-somaticianul Herbert Kappauf, care a condus mulți ani în clinica Nürnberg echipa de lucru psiho-oncologie.

Conform analizei lui Mund și Mitte, este mai degrabă

un pantof încălțat pe dos: nu înainte, ci după un diagnostic de cancer oamenii înclină spre refulare; nu fac cancer pentru că sunt represivi, dar cancerul modifică vizibil legăturile lor cu veștile negative. Mulți nu vor să admită că suferă de o boală care le amenință viața; alții încearcă să își țină sentimentele neplăcute – temerile, jalea – în șah prin faptul că le dau cât se poate de puțin spațiu; mai sunt și dintre cei care încearcă, pe lângă grijile esențiale care îi apasă, ca urmare a diagnosticului, să dea la o parte toate celelalte probleme.

Apăsarea emoțiilor nu trebuie chiar deloc să fie rea. Acești oameni suferă mai puțin sub o chemo-terapie decât cei care trăiesc intens toate prăpăstiile emoționale ale îmbolnăvirii lor, spune Marcus Mund. Tocmai pentru că represivii au o dorință atât de mare de control – asupra bolii, grijilor și vieții lor – sunt de regulă foarte disciplinați și gata să își potrivească în așa fel propriul stil de viață, încât boala să nu aibă nici cea mai mică șansă.

Însă refularea nu este aceeași, și oamenii optimiști înclină să dea la o parte informații negative. Acest lucru nu miră, dar acum este dovedit și științific. De curând specialiștii în neuroștiințe britanici și germani au observat ce se întâmplă în creierul stagiarilor lor, într-un tomograf de spin nuclear funcțional. În timp ce persoanele testate stăteau întinse în tubul îngust, trebuia să estimeze probabilitățile de a li se întâmpla diverse chestii urâte de-a lungul propriei vieți. Cât de mare este pericolul de a căpăta cancer intestinal? Cât de mare este cel de a fi lovit de trăsnet? După ce au făcut aceste estimări, stagiarilor li s-au prezentat probabilitățile statistice veritabile.

Într-o a doua rundă a apărut un efect uimitor: persoanele testate și-au corectat estimările inițiale doar în jos, nu în sus. Când li s-a numit un pericol real mai mare, l-au ignorat. Au luat în considerare doar un pericol real mai mic în estimarea lor personală de risc. Zona creierului care

este responsabilă de acest efect de „ochelari roz“ pare să fie deosebit de activă la persoanele foarte optimiste, spune Tali Sharot, una dintre femeile de știință. „Din ceea ce auzim, ne lipim de acele informații pe care vrem să le auzim“, spune ea. „Și, cu cât suntem mai optimiști, cu atât ne lăsăm mai puțin influențați negativ de informațiile despre viitorul nostru.“

Că refularea poate fi bună au stabilit recent și psihologii preocupați de alte specialități – de exemplu cei care cercetează visul. Înainte, echipele de terapeuți și de duhovnici se îndreptau încet spre mari nenorociri, jafuri de bănci sau atacuri teroriste, toate echipele provocând oamenii implicați în dezastru să vorbească cu ei despre spaimele trăite, să își amintească în detaliu cele trăite și astfel să le prelucreze; o prelucrare asemănătoare a evenimentelor negative este și parte din psihanaliză. Însă, cu timpul, psihologii au stabilit: adesea această așa-numită *debriefing* încă la locul nenorocirii folosește numai câtorva oameni. Multora, dimpotrivă, poate chiar să le dăunezes. Astfel, urmări traumatice continue, ca frica și durerea, sunt declanșate uneori de abia la confruntarea forțată cu evenimentele.

De aceea, în ultimul timp s-a optat pentru a lăsa oamenii în pace. Povestește numai cine vrea. După tsunamiul din 2004 din Oceanul Indian, Organizația Mondială a Sănătății a atenționat chiar expres că victimele catastrofei trebuie să fie căutate acasă numai cu un debriefing.

Mulți afectați se decid să tacă. Se descurcă mai întâi cu sine. Mai târziu cer poate consilierea unui psiholog – dar mulți nu au nevoie deloc. De multe ori și-au activat puterile de auto-vindecare; rețeaua socială a ajutat suficient. Când oamenii vin imediat după o traumă la el, spune expertul în traume Georg Pieper, le recomandă să aștepte mai întâi două luni. Pieper practică în apropiere de

Marburg și este de mulți ani în Task Force on Disaster and Crisis, organism al European Federation of Psychologists' Association. Acolo s-a angajat pentru dezvoltarea standardelor de calitate europene generale pentru întreținerea victimelor catastrofelor, ca să nu se mai petreacă pe viitor greșeli cum a fost debriefingul forțat. În funcție de personalitate, dar și de traumă, spune Pieper, o comportare foarte specială poate fi corectă în cazul unei experiențe înspăimântătoare.

Psiho-oncologul olandez Bert Garssen provoca de ani întregi tagma sa să diferențieze mai exact noțiunea de refulare. Ar trebui poate să se facă totuși distincție între faptul că oamenii încearcă în mod obișnuit să nu lase să li se citească pe față și cazurile în care uită detalii ale evenimentelor traumatizante – de exemplu, ce s-a întâmplat exact în timpul maltratării lor sau cum se simțeau când soldați inamici în război le prădau căminul și îi amenințau.

Uneori represivii vor să fie chiar foarte reziliențI. În situații îngrozitoare ar putea fi chiar strategia corectă pentru a refula emoții și informații negative, spune Karena Leppert. A băga capul în nisip pe o durată mai lungă ar fi sigur nociv, dar punctual refularea poate fi plină de sens și un important mecanism de protecție. Tocmai aceasta poate ajuta la continuarea vieții. Cine, în fazele tristeții profunde, privește cât mai repede înainte învinge mai repede tristețea. Așa a arătat și un studiu al cercetătorului american George Bonanno asupra oamenilor mai în vârstă, al căror partener de mulți ani în căsnicie murise. În ciuda pierderii, acei oameni care s-au concentrat asupra pozitivului din viața lor au dezvoltat simptome de doliu mai scurte și mai blânde. Și ei treceau printr-o „vale a plângerii", dar reușeau să funcționeze mai departe în cotidianul lor și să dezvolte curând o altă perspectivă asupra vieții.

„Ce-i drept, a avea mecanisme de protecție bune înseamnă ca uneori să fii într-o pasă proastă dar și să o mărturisești“, spune Karena Leppert. „Asta înseamnă însă și să strângi pânzele și să te miști atunci când presiunea devine prea mare.“ Cine este rezilient păstrează amintirile chinuitoare, veștile sau grijile departe de sine, înainte ca acestea să îl distrugă.

Dar acestor oameni trebuie să le fie teamă că sentimentele îndepărtate îi vor mai putea răpune brusc, cândva în viitor? Nu, consideră psihologa Tanja Zöllner. Amintirile refulate nu trebuie să răzbată. Când încercările de a-ți abate atenția, de a căuta un nou drumur este adevărată, atunci împlinirea este în ordine, spune ea. „Dacă buretele este chiar burete care șterge, atunci este OK.“

Pentru oameni care, în funcție de situație, sunt chinuiți foarte tare sau amărâți de moarte, poate suna ademenitor recomandarea conform căreia nu este bună o prăbușire bruscă și foarte mare, ci e mai să parcurgi criza prin fiecare nuanță. De aceea, consideră Tanja Zöllner, represivii par să se afle continuu în câmpul emoțional de mijloc. „Cine se prăbușește foarte tare în crize își economisește chiar și multă suferință. Dar adesea nici în cazurile pozitive nu are profunzimea trăirii“, spune ea. „Cine însă este adânc îndurerat și deznădăjduit în crize, poate probabil să se consoleze cu aceea că percepe deosebit de intens atât dragostea cât și fericirea.“

Când totul devine mult prea rău, chiar și cei chinuiți foarte tare sau abătuți de moarte pot învăța pe deplin că nu vor fi trași de fiecare ostilitate în hăul sufletesc. „Aceasta stă și în propria apreciere“, spune Zöllner. „Nu trebuie văzut mereu, în fiecare criză, doar răul.“

EVOLUȚIA NENOROCULUI

Trebuie să fie bun de ceva. Este o atât de frumoasă consolare, și cei mai mulți oameni cred puternic în ea. Oricât de groaznic poate să fie un ghinion, la sfârșit are cel mai adesea și ceva bun în el. Experiențe amare – asta povestesc bătrânii. Multor oameni propria experiență de viață le-a arătat că nenorocul poate căpăta cu timpul o dulceață nebănuită.

„Nu pot să spun că sunt fericită că s-a întâmplat groaznicul accident“, îi povestea psihologei sale o femeie care, după un accident auto, n-a mai putut merge bine niciodată. „Dar pentru prima oară în viața mea îmi fac timp pentru mine însămi și pentru ceea ce este important pentru mine. Merg acum în grupuri de meditație, și asta îmi dă foarte mult.“ Femeia este, ca mulți oameni, convinsă că ghinionul personal a rezolvat pozitiv o schimbare în viața sa. „Știu acum să prețuiesc și mai mult viața“, povestește ea mai departe. „Sunt mai conștientă de bucuria zilnică și sunt recunoscătoare pentru ceea ce mai am.“

Fenomenul, despre care relatează mulți oameni după un ghinion tragic, fascinează și psihologii. Nu ar fi o reliefare perfectă a rezilienței faptul că oamenii nu numai că trec cu bine peste catastrofele personale, ci la sfârșit ies chiar mai întăriți din ele? Nu este acesta idealul pe care ar trebui să îl urmărim cu toții – din momentele critice din viață să tragem concluziile corecte și să integrăm cu folos cele învățate în viața noastră?

Psihologii americani Richard Tedeschi și Lawrence Calhoun au fundamentat pe aceste observații o nouă direcție de cercetare: cât beneficiu aduce prejudiciul? Voiau să știe asta și au și găsit imediat o noțiune adecvată: evoluție pozitivă posttraumatică. Unii specialiști vorbesc și despre „maturitate personală“ sau despre „înflorire“ atunci când oamenii, după un dezastru în care au încercat teama, neajutorarea sau oroarea, trec mai departe.

Tedeschi și Calhoun s-au întreținut cu numeroase persoane care depășiseră toate tipurile posibile de crize. Mulți erau supraviețuitori ai unor accidente îngrozitoare, alții suportaseră o maltratare, iar alții scăpaseră de o boală necruțătoare sau fuseseră confruntați brusc cu vestea că sunt seropozitivi. Total independent de trauma pe care au suferit-o oamenii întrebați, mereu a ieșit la iveală cam același efect. Mai mult de fiecare al doilea dintre acești ghinioniști era de părere că până la urmă a profitat de experiența neplăcută. Psihologii auzeau uimitor de des fraze ca „A fost îngrozitor, dar sunt și maturizat de asta".

Alți afectați spun: „Ce am trăit, nu aș vrea să retrăiesc vreodată. Dar până la urmă m-a dus mai departe. Am deschis căi noi în viața mea, am descoperit încrederea în mine. În total am ajuns la o apreciere mai bună a vieții." Iar alții consideră: „Am acum cu totul alte priorități și am recunoscut atât de multe posibilități care îmi îmbogățesc viața."

Mulți oameni au povestit și că, după ce au observat o dată de ce fir subțire atârnă viața, o trăiesc și o apreciază mai intens decât înainte de ghinion. Sau spun că simt că e mai puternică dragostea lor pentru rude. „Vremurile grele ne-au apropiat din nou." Iar unii și-au văzut reziliența crescând: „Îmi doream să nu se fi întâmplat niciodată. Dar acum știu că suport mult și pe viitor pot suporta și mai mult."

Această frază amintește de cunoscutul citat „Ce nu te omoară, te întărește", al lui Friedrich Nietzsche. Filosoful nu vorbește în *Ecce Homo* despre reziliență, dar descrie ceea ce psihologii de astăzi ar numi astfel ca pe o bună-creștere: „Și după ce se recunoaște în fond *buna-creștere*! Că un om bine-crescut face bine simțurilor noastre: că este tăiat dintr-un lemn tare, sensibil și bine-mirositor totodată. Îi place numai ceea ce îi este prielnic; încântarea sa, dispoziția sa încetează când sau dacă este depășită măsura

prielnicului. Ghicește remediile împotriva dăunărilor, utilizează coincidențele rele în favoarea sa; ce nu îl omoară, îl face mai tare.“

Cu cât era mai mare un ghinion, cu atât oamenii chestionați de Tedeschi și Calhoun credeau mai mult că au evoluat după aceea. S-ar putea ajunge chiar aproape de impresia că un ghinion îngrozitor ar fi de-a dreptul necesar pentru construirea unei personalități mature și fericite.

Și expertul în traume Georg Pieper aude mereu astfel de povești. Ar fi mișcător dacă un manager foarte stresat ar descoperi brusc farmecul zumzetului albinelor, povestește pe scurt psihologul. Dintre clienții lui Pieper fac parte victime ale violenței casnice, precum și șoferi care au omorât un pieton. În unii oameni au fost trezite brusc potențiale care păreau complet îngropate. După aceea au fost evident mai mulțumiți cu propria viață.

Așadar, ghinionul te face fericit? Și de-a face și aici cu puterea tainică a rezilienței?

Psihologa Tanja Zöllner este sceptică: „Există negreșit povești foarte frământate.“ Ea este mereu uimită de cât de mulțumiți sunt mulți oameni de propria evoluție după o lovitură a sorții. Într-adevăr, se cere precauție: „Sunt studiați chiar oamenii care cred asta despre ei.“ Propria viziune asupra evoluției după ghinion poate fi atribuită probabil mai mult dorinței decât realității. „Mulți oameni vor să o gândească cu plăcere“, spune Zöllner. Declarația unuia dintre pacienții ei clarifică dorința explicită de evoluție posttraumatică pe care o au, evident, mulți oameni după o catastrofă: „Dacă tot trebuia să se întâmple, măcar să fi fost bun la ceva.“ Această gândire are fără îndoială ceva consolator.

Psihologa și-a propus să descopere ce se află în spatele evoluției posttraumatice. De aceea, împreună cu tatăl său, doctorul Andreas Maercker, care astăzi predă la

universitatea din Zürich, a studiat fenomenul. Celor doi oameni de știință le-a sărit în ochi mai ales un aspect: când altcineva, și nu înșiși cei afectați, apreciază starea spirituală a celor care au trăit criză, se constată o evoluție posttraumatică cu mult mai puțin uimitoare.

Mai mult, imaginea despre ei înșiși a celor afectați pare foarte ușor de influențat. Acest lucru a fost arătat și de două socio-psihologe canadiene într-un experiment foarte sugestiv. Cathy McFarland și Celeste Alvaro au provocat persoanele testate să își amintească ceva neplăcut, care li s-a întâmplat nu cu mult timp în urmă. Apoi să povestească ce calități au acum și ce calități aveau în urmă cu doi ani. Psihologele au întrebat subiecții mai ales despre înțelepciunea personală și despre tăria intimă, dar și cât de înțelegători se consideră și dacă au o direcție clară în viață. Acelorași întrebări trebuiau să le răspundă și alte persoane, care înainte fuseseră rugate să își recheme în suflet o trăire plăcută.

În mod interesant, nu a existat nicio diferență între grupe în ce privește părerea despre propria persoană. Însă persoanele care lăsau să revină amintirile neplăcute își apreciau propria tărie și proprietatea de a rezista în fața acestor evenimente ca deosebit de scăzute – și anume, cu atât mai scăzute cu cât amintirea lor zdruncina mai tare sentimentul lor de auto-apreciere. Ele își apreciau propria persoană în trecut de-a dreptul negativ. Evoluția posttraumatică, de care cercetătorii erau uimiți, a fost doar urmarea rezultatului privirii lor retrospective foarte negative. Și se lăsa manipulată.

Tanja Zöllner și Andreas Maercker au devenit suspicioși și dintr-un alt motiv: dimensiunea evoluției posttraumatice percepute depinde într-o măsură considerabil de mare de țara în care trăiește omul. În mod obișnuit, psihologii descoperă cât de mare este evoluția posttraumatică a unui om cu ajutorul unui chestionar

special, proiectat de Tedeschi și Calhoun. În acest chestionar se întreabă, de exemplu, despre „sentimentul încrederii în sine“, despre „sentimentul de apropiere față de alții“ sau despre „dezvoltare de noi interese“. Se acordă maximum 84 de puncte. În SUA majoritatea oamenilor ating, după o criză ca cea din 11 septembrie, un plus de 60 până la 80 de puncte; în Germania în schimb oamenii reușesc cu greu o evoluție de 40 de puncte.

Tanja Zöllner își explică lucrurile astfel: în SUA ține de „conceptul cultural“ să se vadă mereu în crize și o șansă. De aceea americanii se dau viteji să și trăiască astfel. Psihiatra Jimmie Holland, care se ocupă de mai bine de 30 de ani de viața mentală a pacienților cu cancer, vorbește chiar despre „tirania gândirii pozitive“. Acesta însă nu este, probabil, singurul motiv din spatele extinderii de tip exploziv a maturității personale printre americani. Se pare că nu este vorba doar de grija socială interiorizată ca, după dezastre, să-și suflece mânecile și să-și tragă în sus colțurile gurii, deși, în baza atitudinii mai curând optimiste a culturii lor, poate chiar le vine într-adevăr mai ușor.

Amăgire sau evoluție veritabilă?

Oamenii care relatează despre astfel de evoluții își utilizează deci crizele pentru un nou start fulminant sau doar încearcă să se convingă singuri de asta?

„Sigur că oamenii, după o lovitură a sorții, găsesc un sens oarecare în viața pe care nu o mai văzuseră niciodată așa, sau intensifică legăturile“, spune Tanja Zöllner. „Dar există și partea cealaltă, iluzia.“

În primul caz oamenii se maturizează într-adevăr prin procesul de dominare; evoluția posttraumatică este rezultatul direct al faptului că și-au dominat crizele. În al doilea caz, însă, există iluzia de a fi ieșit din ghinion întărit sau maturizat sau cumva mai norocos decât înainte – o parte din însuși procesul de dominare.

Amăgirea nu trebuie să fie rea: „A-și face iluzii despre sine însuși, ține, pentru majoritatea oamenilor de cotidian“, spune Tanja Zöllner. „Se stabilizează astfel într-un mediu dificil.“ Însă uneori ideea din fantezie poate fi un speculant psihic al crizei și poate avea și urmări negative: „Evoluția posttraumatică a fost văzută până acum foarte ne-critic, ca obligatoriu pozitivă și ca fiind valoare a dorinței“, spune psihologa. Dar, dacă oamenii doar își simulează, după ghinion, norocul găsit, aceasta poate stânjeni o dominare veritabilă a traumei. Atunci evoluția posttraumatică poate fi corelată cu multă suferință. Datorită celor două chipuri, Maercker și Zölner vorbesc și despre „modelul cu două fețe al maturizării posttraumatice“.

Indicații pentru aceasta dădea acum câțiva ani un studiu al celor doi psihologi. În el Zöllner și Maerckel, împreună cu oameni de știință ai Universitatea din Dresda, au cercetat peste o sută de persoane care fuseseră victimele unor grele accidente auto, care le puseseră viața în pericol. Ca urmare mulți dintre ei au dezvoltat tulburări de sarcină posttraumatică. Ei sufereau deci de coșmaruri și nu prelucraseră încă cele întâmplate în așa fel încât să poată să își modeleze viața mai departe ne-încărcați de acestea. Retrăiau mereu involuntar ghinionul, manifestând la acesta puternice reacții emoționale și corporale.

Că unui om i se impun cu sila imaginile unei situații de abia trăite, de care ar prefera de fapt să scape, știe oricine. Însă în general astfel de imagini sunt depășite după o zi sau două. Nu la fel la TSPT. Aici aceste flash-back-uri apar după luni. „Imaginile sunt atât de persistente și înspăimântătoare, încât cei afectați încearcă pe toate căile posibile să împiedice apariția lor“, spune Zöllner. Dar comportamentul lor de evitare duce la tulburări și îngreunează viața.

Când au studiat victimele accidentelor, Zöllner și Maerckel au pornit inițial de la aceea că la ele fuseseră descoperite legături între evoluția posttraumatică și apariția TSPT. Dar în mod surprinzător, în studiul lor a apărut un TSPT deloc neobișnuit la oameni care considerau că s-au maturizat în accident. Apăreau totuși deosebiri când psihologii priveau mai exact și întrebau despre aspecte speciale ale evoluției posttraumatice.

Astfel, oamenii cu TSPT aveau tendința de a fi mai puternic convinși că se maturizaseră spiritual și ofereau acum o apreciere mai bună valorii vieții. Oameni care nu dezvoltaseră TSPT considerau că puterea personalității lor este mai mare după accident.

„O maturizare a tăriei personalității nu se poate realiza atât de ușor ca o apreciere mai bună a valorii vieții“, comentează Zöllner. Ea este de părere că oameni care relatează despre spiritualitatea proaspăt dobândită și despre o apreciere mai bună a valorii vieții cad jertfă mai des iluziei evoluției posttraumatice, fiind în realitate puternic zdruncinați. „Cine este foarte deznădăjduit își sugerează mai devreme maturizarea“, spune Zöllner.

Victimele accidentelor care ajung la TSPT cred mai degrabă într-o evoluție posttraumatică decât cele care își domină cu succes propria traumă. „Numai cine poate privi înainte și este deschis noilor experiențe are o șansă la evoluție“, spune Zöllner.

Dacă, după o trăire îngrozitoare, oamenii dezvoltă TSPT nu depinde însă nici pe departe chiar atât de mult de personalitate. În prima linie un rol joacă tipul de lovitură a sorții pe care au suferit-o. Victimele violenței sexuale poartă cel mai mare risc de a fi traumatizate persistent. Mai mult decât fiecare a doua dezvoltă o tulburare. Între torturați și oameni care au trăit un război fiecare al treilea ajunge să aibă o tulburare; violența corporală este în 17% dintre cazuri urmată de o tulburare, iar dintre victimele

accidentelor grave numai 7% sunt afectate. „Personalitatea joacă un rol de abia în linia a doua“, spune Zöllner.

Și mediul contribuie la felul în care un om prelucrează o traumă. Căci sprijinul social și emoțional este de mare importanță. Este esențial ca, într-o situație grea, cei din jur să fie aproape de cel afectat și să țină la el.

Este semnificativ însă momentul în care s-a petrecut trauma. A reușit persoana mai întâi să se bucure de o copilărie liniștită, apoi să întemeieze o familie sau să își construiască ceva prin serviciu? Traumatizarea a avut loc deja la vârsta copilăriei, înainte ca persoana să se poată dovedi ca spirit realist? „La o traumatizare atât de timpurie“, spune Zöllner, „majoritatea celor afectați sunt extrem de vulnerabili, o lungă perioadă din viața lor.“ Este adevărat chiar și atunci când toți apropiații sunt siguri că au de-a face cu o personalitate puternică.

Chiar și atunci când evoluția posttraumatică este la oamenii traumatizați este doar un vis, se poate obține, cu psihoterapie, o evoluție veritabilă. S-a demonstrat acest lucru la paciente bolnave de cancer la sân și la victime ale abuzului sexual. Dar Andreas Maercker și Tanja Zöllner au demonstrat asta în 2010 și pentru victimele accidentelor studiate de ei. Celor care au absolvit cu succes o terapie comportamentală, pentru a învinge experiențele lor traumatice, li s-a atestat după aceea o creștere a tăriei personale. O terapie comportamentală cognitivă nu este o înghițitură de zahăr. În ea oamenii traumatizați vor fi confruntați direct cu ceea ce ei vor de fapt să dea la o parte. Chiar refularea poate fi bună. Dar la oamenii cu TSPT teama de o revenire a trăirii este atât de mare, încât respingerea acesteia le schimbă viața. Nu îi eliberează, ci îi împiedică să își trăiască viața obișnuită de după afecțiune. Adesea victimele unor accidente grele nu mai urcă într-o mașină. „Scopul este deconectarea unui astfel de comportament de evitare“, spune psihologul Ralf

Schwarzer. Astfel, oamenii vor fi stimulați după un accident să călătorească iar cu mașina, să călătorească cu cineva, când altcineva este la volan, sau să meargă iar mai repede – în funcție obiectul temerii lor.

Într-o terapie, cei afectați trebuie așadar să retrăiască pe cât posibil încă o dată temerile lor și să conserve evenimentele înspăimântătoare ale trecutului ca trecut. Pentru aceasta terapeuții călătoresc de-adevăratelea în mașină cu victimele de accidente.

„Este întotdeauna foarte bine să se iasă din victimizare“, explică experta în traume Zöllner. Căci, atunci când se vede pe sine ca victimă, dă mai departe responsabilitatea pentru viața sa pe un terț sau pe circumstanțe. Însă Zöllner spune: „Este important ca acești oameni să reia responsabilitatea pentru propria trăire“. Terapeuta încearcă deci să îi ajute pe pacienții săi să iasă din poziția lor neajutorată, întrebându-i foarte concret: Unde poți avea influență? Ce poate fi acceptat? Ea obligă pacienții să își spună singuri că ei nu mai luptă împotriva amintirilor. Că nu se mai gândesc la asta și că nu rămân prinși în trecut.

Cât este de important, în ciuda tuturor vicisitudinilor, să se mențină controlul asupra propriei vieți a recunoscut deja sociologul medicinei Aaron Antonovsky, un americano-israelian decedat în1994. Antonovsky a dezvoltat conceptul *Salutogenese* („generarea sănătății“), care poate fi considerat un precursor al conceptului rezilienței. În anii 1960 sociologul a studiat femei care supraviețuiseră Holocaustului. Groaza inimaginabilă din lagărele de concentrare a putut fi depășită de multe dintre aceste femei, fără a lăsa leziuni de durată în suflet. Aceste femei au avut o aptitudine de a prelucra spaimele Holocaustului în așa fel încât acestea păreau „inteligibile, controlabile și cu înțeles“, spunea Antonovsky.

Psihiatrul vienez Viktor Frankl considera căutarea

sensului drept un aspect esențial. „Voința de sens“ ar fi și mai înrădăcinată în oameni decât voința de plăcere și voința de putere, spunea Frankl, care a lucrat și el cu victime al Holocaustului.

Chiar dacă mai există multe întrebări deschise despre evoluția posttraumatică, un lucru este sigur: rudele, prietenii și cunoscuții nu au voie să aștepte niciodată de la oameni să se maturizeze după crizele lor. Este o observație accentuată deja și de Tedeschi și Calhoun. De aceea doctorii și psihologii trebuie să le spună foarte lămurit pacienților că nu trebuie să se deziluzioneze dacă nu le-a reușit un pas înainte, dacă nu s-au întărit după ce au trecut prin situații îngrozitoare. Totodată însă, celor care poate numai își închipuie o evoluție post-traumatică, să nu le ia iluziile, câtă vreme acestea nu blochează prelucrarea traumelor. „Când oamenii percep o evoluție, trebuie să fie sprijiniți și încurajați întru aceasta“, spune Andreas Maercker. „Terapeuții trebuie să le lase lor propriile semnificații, interpretări și căi de prelucrare sau regenerare.“

Evoluția post-traumatică veritabilă se poate echivala cu reziliența?

Pare că există cel puțin o calitate care le întărește pe amândouă. Și aceasta este optimismul. La câteva săptămâni după atacul terorist din 11 septembrie 2001, o echipă de psihologi au chestionat 46 de studenți. Echipa din jurul Barbarei Fredrickson avea marele noroc de a fi studiat deja acești studenți întâmplător la începutul acelui an – așa puteau măsura direct ce efecte avusese teroarea Al-Qaida în sufletele studenților. „Au fost mai ales emoții pozitive, care au dus la evoluție post-traumatică“, conchide Fredrickson din analizele sale. Lângă optimism era la loc de frunte o mulțumire generală față de viață, precum și recunoștința față de viață. Acestea sunt de fapt toate aspecte parțiale ale rezilienței – ea însăși nu conduce însă

la o evoluție post-traumatică.

„Este bine posibil ca oamenii rezilienți să nu se maturizeze atât de ușor după crizele lor“, spune Tanja Zöllner. Căci, cine nu este zguduit din greu, până la urmă nici nu trebuie să modifice ceva în existența sa. O nouă atitudine față de viață sau semeni va fi în astfel de cazuri mai curând improbabilă.

O traumă este așadar pe deplin comparabilă cu un cutremur de pământ. De abia când a atins o oarecare tărie sunt vizibile schimbări ulterioare. De aceea, pentru a se maturiza cu adevărat oamenii deosebit de robuști psihic trebuie să trăiască probabil o catastrofă mai mare decât contemporanii sensibili.

DE FAPT, CINE ESTE AICI SEXUL TARE?

Din când în când reziliența își expune secretele. Între timp sunt recunoscute numeroase atribute care ajută copiii să se dezvolte bine, în ciuda condițiilor ostile, și adulții să treacă peste crize dificile, aproape inumane. Dar ce influență are de fapt sexul asupra stabilității vieții spirituale? Cum e cu tăria psihică a culturiștilor împachetați în mușchi, sau cu cea a mamelor care îndeplinesc mai multe roluri în casă? Există în chestiunea rezistenței psihice o diferență între fete și băieți, femei și bărbați?

Pe scurt: Cine este aici sexul tare?

Tema a fost uimitor de puțin studiată. O astfel de cercetare ar trebui să fie de folos nu doar pentru discuții obișnuite pe drumul spre serviciu sau seara la masă, ci ar putea stabili ce poate învăța un sex de la celălalt privitor la depășirea crizelor și de ce fel de sprijin au nevoie băieții și fetele și în ce fază a vieții.

În Kauai cercetătorii care au abordat chestiunea

sexului au avut mai întâi un rezultat clar: fetele păreau univoc să fie mai tari. Ele prezentau mai rar bizarerii în comportament și aveau o imagine mai pozitivă despre sine decât băieții. Situația era încă valabile și după ce deja crescuseră. „Proporția femeilor care puteau să domine condiții de viață ostile în copilărie și la vârstă adultă era mai mare decât câtimea bărbaților“, spune conducătoarea studiului, Emmy Werner.

Între timp însă s-a arătat că, după toate probabilitățile, acesta nu este întregul adevăr.

Psihologii în dezvoltare Angela Ittel și Herbert Scheithauer avertizează că evaluarea rezistenței psihice a celor două sexe nu este prea ușor de făcut. Băieții și fetele sunt confruntați cu riscuri de dezvoltare proprii, foarte diferite, în care pot suferi daune dar pot și să crească. În copilăria timpurie și medie, admit și Ittel și Scheithauer, băieții par să fie într-adevăr mai bolnăvicioși decât fetele. Ei au mai frecvent probleme cu cititul, dezvoltă mai frecvent tulburări autiste și trăiesc dezlănțuit mai multe relații antisociale. „Fetele acționează ceva mai rezilient decât băieții“, spune Angela Ittel. „La băieți mai timpuriu apare pericolul de a trăi o cădere psihică.“ Importante sunt și cerințele din cadrul școlii, care pentru fete sunt mai ușoare. „Să fie ordonat la școală, să vorbească despre sine și să-și însușească perspectivele altora“, explică Angela Ittel. La vârsta pre-adolescenței cel mai adesea fetele sunt mai evoluate mental decât băieții.

În mod surprinzător, nici chiar maltratările sau abuzurile în familie nu se arată la fetițe în primul rând sub forma problemelor de comportament. Băieții care trăiesc experiențe asemănătoare devin în schimb adesea agresivi și asociali. Așadar ei nu se mai pot încadra corect în societate, deoarece nu acceptă norme; sunt adesea iritabili și impulsivi, au o toleranță la frustrare scăzută sau sunt reci sentimental.

„Băieții par să fie în prima decadă a vieții mai vulnerabili“, spune și profesorul de psihologie Friedrich Lösel. Situația pare să se răstoarne însă în timpul pubertății. Atunci, la fetele care trebuie să poarte poveri familiale iese adesea la iveală măcar suferința din copilăria timpurie.

În total, adolescentele raportează, după părerea celor doi psihologi de dezvoltare, Ittel și Scheithauer, un număr mai mare de crize decât băieți. Ele dau acestor crize și o valoare mai mare a stării emoționale. Fetele povestesc la această vârstă mai des despre supărări și suferă de stres cronic mai mult decât băieții de aceeași vârstă. Nici cu mulțumirea față de sine nu stau prea bine. „Fetele vorbesc la pubertate mai frecvent decât băieții despre suferința cauzată de așteptările legate de rolul social; același lucru se întâmplă și cu idealul de a fi extrem de subțire“, spun Ittel și Scheithauer.

În astfel de roluri, micile personalități reziliente par să se lase mai puțin ușor presate decât tovarășii lor labili de aceeași vârstă. Tinerii manifestă comportamente tipice sexului mai puțin pronunțate. Astfel, fetele rezistente psihic sunt mai puțin timide decât altele, au un bun control asupra corpului și exteriorizează un interes mai mare pentru activități considerate ca ne-tipice sexului. Băieții tari manifestă mai mult emoții și empatie decât cei ne-rezilienți.

Se poate deci ca puștii tari să aibă mai devreme curajul de a ieși cu forța de sub influența modelele de rol și să își urmeze propriile idei. După toate probabilitățile însă cauza și efectul stau exact invers: deoarece băieții și fetele au multe interese și nu atât de cramponați, pot „să se întoarcă într-un repertoriu mai larg de posibilități de reacție“, consideră Angela Ittel. Ceea ce firește ajută, când trebuie să caute o cale de ieșire dintr-o problemă, ajutând astfel la clădirea rezilienței. „Fixările tari dimpotrivă, nu te

pregătesc pentru viață“, conform Ittel, „te fac vulnerabil.“

Pentru schimbarea aparentă a fetelor din tabăra sexului mai tare în cea a sexului mai slab la pubertate psihiatrul pentru copii Martin Holtmann și neuropsihologul Manfred Laucht dau o posibilă explicație neuro-biologică. Fetele se maturizează mai repede decât băieți, și asta este valabil și pentru creier. Maturizarea „este evident însoțită în primul rând de o capacitate îmbunătățită a rezistenței împotriva tulburărilor de dezvoltare neuro-psihiatrică“, spun Holtmann și Laucht. „În desfășurarea ulterioară într-adevăr modificarea hormonală, care însoțește pubertatea, aduce cu sine un risc mai ridicat în comparație cu băieții.“

Holtmann și Laucht pornesc de la faptul că de la început mecanisme biologice sunt participante la diferențele de sex. Deja în uterul mamei fetele și băieții ar fi expuși diferitelor influențe hormonale și imunologice. „Probabil aceste diferențe influențează dezvoltarea creierului specific sexului.“ Căci faptul că există diferențe în dezvoltarea creierului între băieți și fete este astăzi necontestat. De exemplu, cele două sexe prelucrează diferit stimulii, atât lingvistici cât și spațiali.

La compararea sexelor reiese din nou că reziliența nu este o calitate moștenită o dată și apoi păstrată pe termen lung, ci un fenomen care depinde de momentul și de situația în care tocmai se găsește o persoană.

Și dacă luăm în calcul dezvoltarea tulburărilor psihice se vede vulnerabilitatea sufletească a celor două sexe. Ce-i drept problemele băieților bat mai ușor la ochi, deoarece ei le exteriorizează des. Cum spun psihologii, băieții devin adeseori agresivi sau chiar pasibili de pedeapsă dacă nu se descurcă cu sine; fetele în schimb mai degrabă își interiorizează problemele. Ele suferă astfel de depresii sau tulburări de alimentație.

La vârsta adolescenței „la fete se diagnostichează o

depresie mult mai des decât la băieți“, spune Angela Ittel. Un rol pare să-l joace echilibrul hormonal feminin, care face mai sensibile abisurile sufletești. Aceasta ar justifica apariția bruscă a depresiilor la fete în pubertate. Și o confirmare ar fi și faptul că boala la femei, după intrarea în menopauză, nu mai este mai frecventă decât la bărbați.

Cu toate acestea este foarte posibil ca pur și simplu depresiile să fie mai des diagnosticate la femeile tinere, iar la bărbați să fie scăpate din vedere. Este un fapt indicat cu câțiva ani în urmă și de un studiu al Organizației Mondiale a Sănătății. Chiar dacă bărbații și femeile care au participat la studiu le-au zugrăvit doctorilor aceleași neplăceri, medicii au declarat considerabil mai multe femei ca fiind depresive. Angela Ittel ne mai dă un subiect de gândire: „Depresiile se pot exprima și prin agresiune sau consum de alcool, nu numai printr-o enormă tristețe“, spune ea. În spatele acestor bizarerii, care ies amplificat la vedere, la bărbați se ascund așadar frecvent aceleași cauze ca la depresiile femeilor.

Fetele au o mai mare competență socială

Un factor important pentru alunecarea în depresie pare să fie la fete o calitate care poate, în loc să te facă vulnerabil, să te facă rezilient, câtă vreme nu este în exces: adolescentele petrec deosebit mult timp reflectând – singure sau cu prietene. Ele vorbesc foarte mult despre sine, analizează laolaltă comportarea oamenilor. „Relația strânsă cu cei de aceeași vârstă – și frecvent și cu părinții – se bazează pe o dispoziție de a face schimb de informații personale și de a oferi reciproc o mare doză de sprijin emoțional“, spune Angela Ittel.

Prin aceasta, fetele obțin de regulă mai mult ajutor decât băieții, atunci când au nevoie de așa ceva; și dispun și ele însele de o competență socială mai mare. Însă

totodată relațiile intensive pot deveni problematice: conflictele cu prietenele pot deveni periculoase pentru sănătatea psihică, deoarece fetele suferă puternic în urma acestora.

Prieteniile între băieți se bazează, dimpotrivă, mai curând pe activități comune și schimb competitiv. Și relația băieților cu părinții este pe plan emoțional adesea mai puțin intensă decât cea a fetelor cu părinții. „Părinții vorbesc despre sentimente cu fiii lor mai puțin decât cu fiicele și îi îndeamnă mai rar să își verbalizeze sentimentele și să o scoată la capăt în interacțiunile sociale“, spune Angela Ittel. „Astfel, băieți au mai rar ocazia de a se preocupa de sentimentele lor.“ Când apar probleme, ei duc lipsă de strategii pentru rezolvare, de aceea reacționează nu numai agresiv, ci poate chiar recurg mai frecvent la droguri sau alcool. Agresivitatea este mai târziu greu de ținut sub control. „Comportamentul agresiv este considerat unul dintre semnele de dezvoltare cele mai stabile ale unei persoane“, completează Ittel și Scheithauer.

Situația e mai dificilă pentru o fată, mai ales atunci când pubertatea se instalează foarte devreme. „Fetele care trăiesc (prea) timpuriu pubertatea, deci înainte de vârsta de doisprezece ani, se simt adesea supra-solicitate să se descurce cu așteptările mediului“, scriu Ittel și Scheithauer. Căci așteptările impuse din afară asupra fetei sunt frecvent mari. Necunoscătorii văd o adolescentă puberă, dar nu știu că, la nivelul de dezvoltare cognitiv și emoțional, au încă în fața lor un copil. Și pe deasupra aceste fete intră frecvent foarte timpuriu în relații sexuale, care de fapt fac ca ele să fie și mai supra-solicitate.

Din toate acestea rezultă forma de sprijin de care cele două sexe au nevoie, spune psihologul în dezvoltare din Bremen Franz Petermann: la fete ar trebui întărită autonomia, așadar independența și auto-determinarea,

pentru a le face mai puțin sensibile la ostilități. Și ar avea nevoie și de sprijin emoțional. Băieților în schimb le-ar fi mai de folos dacă în mediul de acasă li s-ar da o structură clară și reguli clare.

Și cum este acum cu sexul tare? Concluzia psihologilor Ittel și Scheithauer este în orice caz univocă: după părerea lor fetele sunt – în funcție de context și de punctul temporal – tot atât de vulnerabile ca și băieții. La vârsta adultă Karena Leppert și colegii săi nu au găsit nicio deosebire între forța de rezistență psihică a celor două sexe. Bărbații și femeile obțin în testele de reziliență în medie aproximativ același număr de puncte.

CÂT SUNT DE REZILIENT?

Sunt zile în care omul se simte puternic, și există zile slabe – asta chiar și la persoane care sunt deosebit de reziliente. Cât de capabil de rezistență este un om se poate determina cu ajutorul unui chestionar destul de sigur. Oameni de știință din jurul Karenei Leppert de la clinica universitară Jena au creat acest chestionar și l-au verificat științific pe populația germană. Cu ajutorul următoarelor 13 întrebări ale scalei rezilienței „RS-13“ fiecare poate să găsească pentru sine însuși de câtă putere de rezistență personală dispune.

În ce măsură vi se potrivesc următoarele afirmații?

Vă rugăm să acordați fiecăreia dintre următoarele constatări 1 până la 7 puncte. Acordați cu atât mai multe puncte, cu cât în general afirmațiile vi se potrivesc mai mult.
Semnificația: 1 punct = „nu mi se potrivește deloc“; 7 puncte = „mi se potrivește întru totul“.

1	Când am planuri, le și urmăresc.	1 2 3 4 5 6 7
2	În mod normal reușesc peste tot, într-un fel sau altul.	1 2 3 4 5 6 7
3	Nu mă las așa repede abătut din cale.	1 2 3 4 5 6 7
4	Îmi place de mine.	1 2 3 4 5 6 7
5	Pot să o scot la capăt cu mai multe lucruri deodată.	1 2 3 4 5 6 7
6	Sunt hotărât.	1 2 3 4 5 6 7
7	Iau lucrurile așa cum vin.	1 2 3 4 5 6 7
8	Sunt interesat de multe lucruri.	1 2 3 4 5 6 7
9	În mod normal pot observa o situație din mai multe perspective.	1 2 3 4 5 6 7
10	Îmi pot impune să fac lucruri pe care de fapt nu vreau să le fac.	1 2 3 4 5 6 7
11	Când sunt într-o situație dificilă, găsesc de obicei o cale de ieșire.	1 2 3 4 5 6 7
12	În mine este suficientă energie ca să fac tot ce trebuie să fac.	1 2 3 4 5 6 7
13	Pot accepta că nu mă place toată lumea.	1 2 3 4 5 6 7

Evaluare

Adunați acum toate punctele. Așa se va constitui o sumă între 13 și 91. O valoare mare arată o reliefare bună a rezilienței, pe când, dimpotrivă, o valoare coborâtă indică o rezistență psihică scăzută.

Puteți atinge maxim 91 de puncte.

Dacă aveți mai mult de 72 de puncte, nimic nu vă doboară prea repede. Vă descurcați cu majoritatea însărcinărilor și sunteți capabil să faceți față provocărilor

vieții. Multe situații vă apar ca deosebit de dificile. Dar sunteți în poziția de a reacționa flexibil la loviturile sorții și de a găsi astfel o rezolvare care să vi se potrivească și să vă ducă mai departe.

Dacă aveți între 67 și 72 de puncte, atunci aveți o putere de rezistență medie. De cele mai multe ori găsiți rezolvări pentru problemele dumneavoastră, chiar și atunci când acestea vă costă uneori multă energie. În general, găsiți fără ajutor din afară curaj pentru a înfrunta problemele apărute în viață.

Dacă aveți mai puțin de 67 de puncte, atunci sunteți prea puțin rezistent. Problemele ivite devin frecvent o criză de viață pentru dumneavoastră. Reziliența nu este foarte mare. Pentru a evita riscul depresiilor și îmbolnăvirea și pentru a sporit satisfacția dumneavoastră în viață, practicați un management activ al stresului și pretindeți neapărat și ajutor psihologic, dacă aveți nevoie de el.

Interpretare

În Germania oamenii dispun negreșit de putere de rezistență psihică. În medie ei ating o valoare de 70 pe scala RS-13, ceea ce înseamnă mai mult de trei sferturi din punctajul total maxim realizabil. Femeile și bărbații par foarte asemănători, după cum au arătat teste cu o scală asemănătoare pentru reziliență (RS-25).

Pentru bărbați valoarea este în medie 77% din punctajul maxim; ea este destul de independentă de vârstă. Femeile în Germania ating în medie 75% din punctajul maxim; ce-i drept, la ele scade valoarea la vârste peste 60 de ani.

Fără o oarecare măsură de reziliență nici nu ne-am putea descurca. Zi de zi ne întâmpină provocări, mereu trebuie să ne punem probleme – și de regulă nu pierim din cauza lor. „De la gonirea omului din paradis, criza, și nu

rutina, reprezintă cazul normal al vieții umane“, spune sociologul Bruno Hildenbrand, care a publicat multe lucrări despre reziliență. Viața până la urmă nu e nimic altceva decât un proces de înfrângere a crizelor.

Nu ne face plăcere s-o auzim, dar naufragiul este normal! De aceea, fără îndoială, premergătorii noștri au fost nevoiți să dezvolte abilitatea de a se descurca cu acest eșec. Tocmai aceasta este în ochii lui Hildenbrand reziliența: flexibilitatea care te ajută să depășești obstacolele și, pe cât se poate, să și înveți ceva din ele. În general, fără crize și prejudiciu dezvoltarea nu este posibilă. De aceasta s-au convins numeroși teoreticieni ai dezvoltării.

Dar, chiar dacă individului mediu nu îi lipsesc multe puncte până la reziliența maximă, această lipsă, în momentele hotărâtoare, își spune cuvântul. Ea face ca în cazul unui vânt potrivnic să ne fie uneori greu să răzbim și este responsabilă, pentru mulți dintre noi, de faptul că ne îmbolnăvim de îndată ce presiunea crește foarte mult.

EXPERIENȚE DURE PENTRU OAMENI PUTERNICI: DE UNDE PROVINE REZISTENȚA PSIHICĂ?

De când, de câteva decenii, au stabilit clar că oamenii nu se frâng neapărat în crize, ci uneori ies întăriți din ele, psihologii încearcă să găsească motivele acestui fenomen. Ce-i drept, nu este o treabă ușoară, mai ales că înșiși oamenii imuabili adesea de abia pot cuprinde în cuvinte motivul pentru acare au acea rezistență deosebită, pe care alții o admiră atât. De aceea oameni de știință de cele mai diverse specialități au fost nevoiți să imagineze strategii, mai mult sau mai puțin bogate în trucuri, cu ajutorul cărora să încerce să afle secretele lui Hopa-Mitică.

Timp de decenii în izolatul stat insular Mauritius unii cercetători au studiat motivul pentru care mulți dintre copiii al căror tată era violent, în ciuda tuturor vicisitudinilor în tânăra lor viață, se dezvoltau în personalități sănătoase. Alții au făcut statistici amănunțite cu bolile de copiii, foarte normale, care au luat adesea foarte repede o turnură surprinzător de grea la copiii orfani crescuți fără dragoste. Iar alții au analizat modificările cu efect profund din creierul puilor de șobolani care se resemnează, dacă animalele au o mamă care nu se interesează de ele.

Acestea și multe alte studii au adunat în anii trecuți piese de puzzle pentru a răspunde la întrebarea despre puterea rezistenților. Din când în când se completează astfel imaginea a ceea ce face ca oamenii să aibă o personalitate puternică. Nu numai cercetarea modernă din psihologie și psihiatrie contribuie la aceasta, ci și sociologia, pedagogia, neurobiologia și genetica livrează date certe care îmbunătățesc înțelegerea stâncilor care

sparg orice val.

Concluzia este că, în baza modificărilor genetice minuscule, dar larg răspândite, mulți oameni sunt deosebit de maladivi. Apoi, după experiențe de violență în copilărie, cu greu suportă mai târziu în viață împovărări. Ca urmare, ei au risc deosebit de mare de a deveni adulți alcoolici. Totuși, nici pe departe nu putem susține că doar genele fac un om fie apt psihic, fie mai degrabă vulnerabil. Și trăsăturile impregnate de părinți și stilul lor de educație se manifestă în structuri biologice. Se marchează astfel durabil în creier, cu fierul roșu, multe experiențe rele din timpul copilăriei. O insuficientă prelucrare în creier a stresului la copiii care nu cresc cu susținere în familie se lasă întrucâtva vizualizată cu ajutorul metodelor moderne de cercetare. În plus, deosebit de tânăra ramură de cercetare a epigeneticii aduce surprize în fiecare zi. Conform acesteia, viața modifică aptitudinile moștenite. Astfel, trăirile oamenilor – temerile lor, dar și activitățile sportive și alimentația – vor fi înscrise pe parcursul vieții lor în gene. Probabil că aceste impregnări pot fi chiar transmise din generație în generație.

CUM MODELEAZĂ MEDIUL VIAȚA UNUI OM

Alintul este dispensabil. Atât pentru bebeluși cât și pentru copii. Până nu demult încă mai erau de această părere mari spirite. La începutul secolului XXI de abia se mai poate imagina, asta, dar chiar și în anii 1950 sfatul în circulație, pe care medicul pediatru îl dădea tinerelor mame, era ca ele să nu se sinchisească prea mult de bebelușii lor. Să țină copiii curați și să le asigure hrana; asta ajunge pe deplin, presupuneau ei cu toată onestitatea. Pediatrii erau realmente de părere că astfel se face numai bine. Orice altceva nu ar face decât să răsfețe copiii. Iar

aceștia ar fi devenit astfel niște ființe molatice.

Harry Harlow nu a putut accepta că strategia e corectă. Psihologul avea el însuși patru copii; pentru el era neîndoios că ei, chiar ca bebeluși, au nevoie deja de mai mult decât numai alimentație și igienă. Asta a vrut el să dovedească lumii întregi prin experimente cu pui de macac, pe care el i-a luat de lângă mame imediat după naștere, lăsându-i luni de zile în voia lor. În spatele zidurilor laboratorului s-au jucat drame pentru bebelușii maimuțelor; animalele au ajuns epave psihice. Unul dintre colaboratorii lui Harlow declara mai târziu că a fost ferm convins că experimentele șefului o să îngrijoreze în așa măsură, încât mișcarea pentru drepturile animalelor va avea o reacție puternică. În orice caz, rezultatul a fost că s-a obținut o schimbare – destul de înceată – a poziției celor care considerau contactul corporal în timpul creșterii ca total lipsit de sens.

Și observațiile din orfelinatele de atunci încurajau o nouă gândire, conform căreia copiilor nu le merge prea bine dacă, asemănător maimuțelor lui Harlow, trebuie să își petreacă singuri timpul, pe cont propriu – chiar dacă camerele copiilor erau bogat dotate. În ultima vreme s-a confirmat încă o dată aceasta. În orfelinatele regimului Ceaușescu – din 1965 până în 1989 –, în România, copiii vegetau în condiții aproape inumane. Erau limitați frecvent la pătuț și asigurați în toate cazurile cu cele necesare. Nu exista o vorbă bună sau o mângâiere. Mulți copii acționau apatic când, după prăbușirea regimului, observatori vestici vizitau căminele; erau sperioși sau agresivi și, cel puțin inițial, reușeau cu greu să participe la o viață de familie normală.

La sfârșitul anilor 1980 nimeni nu se mai îndoia de cât de importante sunt adresarea și sprijinul trupesc pentru o dezvoltare psihică sănătoasă la copii. Însă ceva a surprins totuși oameni de știință: stabilitatea mentală precară a

copiilor părea să se răsfrângă și asupra sănătății lor. Orfanii români contractau deosebit de ușor infecții. Ei erau mai bolnăvicioși decât semenii lor de aceeași vârstă din familii americane normale, chiar dacă trăiau deja de mulți ani în SUA în familii adoptive.

Evident că există o legătură între spiritul combativ și apărarea imunitară. Este un fapt stabilit și de psihologul Seth Pollak: adolescenții care în copilăria lor au fost maltratați corporal au un sistem imunitar considerabil mai slăbit decât alții de aceeași vârstă, care nu au trăit violența în familie. Corpurile copiilor maltratați luptau mai greu cu virusul herpesului și de aceea produceau o cantitate de anticorpi în exces, pe care echipa lui Pollak o găsea în saliva lor. Efectul era același și peste ani.

Au existat medici pediatri și comunicatori empatici care au pus imediat în practică recunoașterea corelației dintre un mediu iubitor și dezvoltarea puterii de apărare psihice și corporale. Psihiatra pediatră Heidelise Als a condus studii extinse în secțiile de nou-născuți prematur de la Children's Hospital din Boston. Ea le-a învățat pe surorile care lucrau acolo să recunoască și nevoile celor mai mici prematuri și să reacționeze special la ele – să îi dea așadar celui mic ceea ce era evident cel mai important în fiecare situație. Fiecare prematur primea zilnic mai multe porții de astfel de extra-atenții.

Als a obținut în acest fel succese fascinante: ce înseamnă sprijinul corporal și interacțiunea pentru cei mai mici se vede în dezvoltarea acestora încă în clinică. Prematurii se dezvoltau considerabil mai repede dacă zi după zi nu stăteau singuri la voia întâmplării în incubatoarele lor încălzite, ci obțineau căldură umană. Creșteau mai repede, puteau fi dați mai de timpuriu acasă, dezvoltau plămâni mai puternici și o inimă mai puternică, iar la final aveau mai puține deficite intelectuale decât prematuri lăsați singuri.

Și primele date pe termen lung despre copiii români instituționalizați arată imensa influență pe care o are mediul social asupra puterii de rezistență psihică: orfanii dintr-un cămin bucureștean care au ajuns în anii 1990 într-o familie de asistență maternală românească și au primit acolo dragoste și sprijin au dezvoltat o tulburare de anxietate sau depresie semnificativ mai rar decât copii care, chiar după căderea regimului Ceaușescu, au fost nevoiți să rămână în cămin.

Spiritele critice pot obiecta că familiile de asistență maternală aleg probabil mai degrabă copiii care sunt veseli și sănătoși; și că cei cu predilecție mai mare spre bizarerii psihiatrice rămân probabil în cămine. Dar această posibilitate este infirmată de efectul descoperit de psihiatrii Charles Nelson, Nathan Fox și Charles Zeanah. Aceștia au lăsat soarta să hotărască care dintre cei 136 de copii cu vârste cuprinse între șase luni și doi ani și jumătate dintr-un cămin bucureștean are voie să ajungă într-o familie de asistență maternală. Oamenii de știință au considerat că un astfel de demers este complet lipsit de etică. „Dar la începutul studiului nostru era ca și inexistentă în București vreo îngrijire în familii de asistență maternală, așa că, fără concursul nostru, cei mai mulți copii participanți ar fi crescut mai departe în cămine sau ar fi fost de abia mai târziu adoptați.“ Din acest motiv au considerat că demersul lor este îndreptățit. Iar majoritatea copiilor care au tras lozul căminului au fost și ei adoptați în decursul timpului.

Familiile de asistență maternală erau școlarizate. Ele urmau să se poarte deosebit de afectuos cu copiii și primiseră și un partener de contact, căruia să poată să-i adreseze întrebări. Astfel, proiectul a făcut foarte mult pentru copii: cuantumul lor de inteligență a crescut în interval de 20 de luni cu aproape zece puncte. Și sufereau semnificativ mai puțin de ADHD, depresii și temeri, decât

copiii rămași în orfelinat.

Fără îndoială, o creștere proastă poate să dăuneze copiilor pe viață. Dar lucrurile nu trebuie să stea neapărat așa. Ei se pot întări. Și într-un mediu îngrozitor de negativ există o șansă la o dezvoltare sănătoasă. Nu toți copiii maltratați vor deveni violenți de îndată ce vor putea duce în mână o bâtă de baseball. Evident, există factori care au grijă ca un om tânăr, cu un tată bătăuș, să devină un scandalagiu, un altul însă gândește mai bine, așadar posedă reziliența necesară pentru a depăși nefericita influență sufletească a tatălui.

Temperamentul este un candidat favorit, după cum bănuiau deja de mult psihologii. Ei consideră că oamenii care au o înclinație spre controversă violentă nu sunt neapărat furioși, ci oameni cu sânge rece în cel mai adevărat înțeles al cuvântului. Și chiar au reușit să măsoare asta. În mod normal un zgomot face ca inima să bată mai repede. Pielea produce transpirație, chiar dacă uneori în cantități foarte mici. Aceasta este măsurabilă cu ajutorul unor electrozi, deoarece pentru scurt timp conductibilitatea pielii crește. Oamenii cu o înclinație spre agresivitate reacționează foarte puțin, deja de copii, la situații alarmante. Sunt mai puțin iritați atunci când urmează să fie pedepsiți pentru o comportare defectuoasă și reacționează de asemenea mai puțin la sursele de stres. Astfel, în cel mai nefavorabil caz, se poate dezvolta o spirală a violenței. La început bătăile tatălui sunt indiferente; mai târziu – țipetele victimei înseși.

Teoria este însă crudă. Poate că o excitabilitate mai ușoară ar conduce la o mai bună performanță a atenției, sugerează psihiatrul pediatru Martin Holtmann și neuropsihologul Manfred Laucht. Când inima bate mai repede, aceasta este expresia unei prelucrări reușite a stimulului emoțional, consideră ei. În loc să aștepte blazat lucrurile care vin, excitabilitatea se poate transpune „într-

o deschidere la stimuli din partea mediului“. Aceasta ajută probabil învățarea – chiar și învățarea faptului că nu ajungi prea departe când exerciți continuu violență și intri în conflict cu legea.

Între timp s-a stabilit, totuși, prin numeroase studii, că o frecvență a inimii crescută sub stres și o mare conductibilitate a pielii sunt indicii reali pentru aptitudinea copiilor de a se dezvolta bine, în ciuda condițiilor ostile din căminul lor. O dovadă deosebit de interesantă a găsit psihologa Patricia Brennan. Ea a împărțit 94 de bărbați tineri în patru grupe: Criteriile au fost: dacă ajunseseră în conflict cu legea sau nu și dacă tații lor fuseseră criminali sau nu. Conductibilitatea pielii și rata bătăilor inimii după o sperietură erau semnificativ mai înalte la acele persoane care respectau regulile societății dar aveau un tată criminal. Conform rezultatelor lui Brennan, frecvența mărită a bătăilor inimii protejează într-adevăr bărbații tineri să calce pe urmele tatălui. Un puls coborât indică, dimpotrivă, un mare pericol de comportament antisocial.

Legătura este atât de semnificativă încât criminologul Adrian Raine folosește această observație chiar în scop de prognostic. Cu ajutorul frecvenței bătăilor inimii măsurate la aproximativ o sută de școlari de 15 ani el a reușit să profețească într-un studiu care dintre tineri va fi comis o spargere la vârsta de 29 de ani. Raine conduce de mulți ani un proiect cuprinzător pe insula Mauritius din Oceanul Indian. În „Mauritius Child Health Project“ are oportunitatea să își desfășoare studiile cu sprijinul Organizației Mondiale a Sănătății pe un număr mare de copii.

Iată cum certifica el de curând teoria despre sângele rece la copiii mici. Învățătorii apreciau că elevii de opt ani din clasă deosebit de agresivi sunt cei care – fără ca învățătorii să știe asta – deja la trei ani avuseseră în situații

de stres o frecvență a bătăilor inimii mică și o conductibilitate a pielii redusă. Acestea măsurate de oamenii de știință după ce speriaseră micuții cu zgomote sau le prezentaseră o sarcină dificilă.

Educația însă nu este neajutorată. Când oamenii de știință au instruit familiile să aibă grijă ca deja la trei ani copiii să primească o instruire și hrană mai bune, micuții au prezentat reacții ale inimii și pielii normalizate câțiva ani mai târziu. Iar la 23 de ani amestecul oamenilor de știință se lăsa citit și în ceea ce populația tânără avusese până atunci pe răboj: o treime deveniseră mai puțin criminali. Profețiile negative nu trebuie așadar să fie neapărat rele; uneori se poate face ceva ca ele să nu se împlinească.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CREIER?

Și printre șobolani există mame denaturate. De fapt, ține de viața de familie în cuiburile de șobolani ca mamele să le arate puilor afecțiunea lor. Ele îi ling pe cei mici, îi încălzesc și le asigură hrana. Unele mame nu sunt însă apte de o astfel de dragoste maternă. În loc să-și îngrijească bine progenitura, ele fac numai strictul necesar. Protecția corporală o lasă în cea mai mare parte pe seama puilor.

Urmașii ambelor tipuri de mame depășesc aceasta și devin mari. Toți reușesc și să ducă împreună cu ceilalți o viață de șobolan, ceea ce înseamnă că își caută un petec protejat pentru înnoptat, înhață suficientă hrană și chiar un partener și se înmulțesc mai departe.

Totuși, în adânca intimitate a animalului există o mare deosebire, care îl marchează pe toată viața. Inevitabil, puii din ambele categorii de șobolani nimeresc pe parcursul vieții în situații neplăcute sau periculoase. Atunci se vede cum arată sufletele lor de șobolani: ca

animale mature, puii de șobolani răsfățați reacționează la stres considerabil mai relaxat decât tovarășii lor neglijați; până la urmă chiar și trăiesc mai mult. Când ajung într-un mediu străin șobolanii bine supravegheați nu sunt foarte fricoși; dimpotrivă, animalele lăsate frecvent de mamele lor în voia sorții se așază într-un spațiu necunoscut cel mai adesea în colțul cel mai întunecat și tremură. Este evident că nu au suficientă încredere în sine să se descurce cu străinul, iar de la schimbări așteaptă mai curând rău decât bine.

Acest fenomen are un motiv surprinzător, de natură biologică, după cum a descoperit neurobiologul canadian Michael Meaney în urmă cu puțini ani: animalele prelucrează mesajele hormonului stresului, cortizolul, în moduri cât se poate de diferite. Acest hormon al stresului este evident implicat, dacă unii pui de șobolani în viața lor ulterioară devin foarte capabili de rezistență, iar alții foarte vulnerabili psihic.

Hormonul se va vărsa mereu în corp, atunci când va fi stimulat – la șobolani la fel ca și la oameni. Atunci cortizolul provoacă mobilizarea zahărului din rezerve în ficat. Așa pune la dispoziție energie – de exemplu, pentru a o lua la fugă, a găsi repede o rezolvare a situației sau a avea pe termen scurt performanța cea mai bună. Corpul se găsește în stare de alarmă.

Acest lucru are sens câtă vreme șobolanii sau oamenii sunt în pericol sau sub presiune. Dar această stare de alarmă trebuie să mai și înceteze. Altfel, animalul și omul vor deveni epave nervoase. Pentru a pune capăt stresului, creierul formează locuri de andocare pentru cortizol. Ele scot hormonul stresului din circulație. Tocmai aici se află diferența dintre puii de șobolani. Femelele-șobolan afectuoase au grijă realmente – prin linsul și dezmierdarea lor – ca creierul tinerilor să formeze mai multe locuri de andocare pentru hormon. Astfel, la acești tineri șobolani

cortizolul apărut la stres este mai repede re-neutralizat. Tinerii șobolani cu inimă rece ajung, dimpotrivă, mai ușor sub stres de durată.

Calea odată bătută se continuă în familie pe mai departe. Între timp s-a stabilit cu certitudine că bebelușii de șobolan răsfățați vor deveni ei înșiși părinți afectuoși, iar cei neglijați, dimpotrivă, vor avea aceeași inimă rece pe care au avut-o și mamele lor cu ei. Animalele tinere nu moștenesc simplu numărul locurilor de andocare din creierul lor. Michael Meaney a dovedit acest lucru printr-un truc: într-unul dintre experimentele sale, neurobiologul a schimbat puii proaspăt fătați: o mamă iubitoare a crescut progenitura unei mame ne-iubitoare și invers. La puii adoptați însă s-a manifestat același fenomen ca apărut anterior la progenitura naturală: la puiul răsfățat s-au format mai multe locuri de andocare pentru cortizol în creier, iar acesta cerceta curios lumea.

Influența cortizolului asupra vindecării sufletului a fost confirmată între timp și la oameni. Psihiatra americană Christine Heim a condus un experiment deosebit de impresionant. Ea a pus intenționat sub stres femei care în copilărie fuseseră abuzate sexual. Heim a rugat pur și simplu femeile să țină o conferință. Astfel, nivelurile hormonilor stresului la aceste femei a atins o valoare care era de șase ori mai mare decât la femeile psihic stabile, care nu avuseseră copilărie traumatică. Și alte studii au arătat că oameni care au fost traumatizați de timpuriu reacționează mai târziu în viață frecvent hipersensibil la sarcini.

Spaimă în creier

Lipsa de afecțiune și viața sub teroare pot așadar torpila dezvoltarea puterii de rezistență psihică. Acestea se lasă citite în structurile creierului, spune biologa specializată în neurodezvoltare Anna Katharina Braun,

refeindu-se la traume grele. Ea le-a găsit mai întâi la șobolanii cu o viață socială deosebit de accentuată.

Braun le ataca această viață socială – zilnic lua unii tineri pentru câte o oră din restul familiei. În creierele acestor animale a descoperit mai târziu că celulele nervoase sunt interconectate într-un mod remarcabil. Într-o structură din creier care aparține sistemului limbic – și contribuie la prelucrarea emoțiilor și a instinctelor – a găsit mai multe sinapse decât la animale care nu fuseseră izolate.

Mai multe? „Și aceasta este o tulburare a dezvoltării sănătoase“, accentuează Braun. În mod obișnuit creierul formează în timpul dezvoltării cu mult mai multe sinapse decât este necesar. Însă cu timpul se stabilizează doar acele legături între celulele nervoase care vor mai fi folosite pentru funcționarea eficientă a creierului. Restul vor fi pur și simplu demolate din nou. Însă tocmai acest proces de sortare pare să nu fi avut loc la șobolanii izolați. Ei dețineau un exces de sinapse. Acest lucru va avea urmări pentru comportamentul lor: Mediul străin îi va face să fie temători.

Cum se măsoară tăria psihică

„Că factori biologici influențează capacitatea rezistenței în fața sarcinilor pare de mult neîndoios“, rezumă cercetarea actuală a psihiatrului pediatru Martin Holtmann și a neuropsihologului Manfred Laucht. De aici rezultă ceva remarcabil: tăria psihică a animalelor sau oamenilor este și foarte concret măsurabilă cu ajutorul unor funcții corporale. De exemplu, rezistența la stres a unui om se lasă măsurată într-o oarecare măsură când acesta este speriat cu un pocnet zgomotos. Durata reflexului său de spaimă vădește atunci cât de repede se instalează revenirea după o trăire negativă. „Acesta ar fi un indiciu pentru cât de bine prelucrează un om astfel de

evenimente“, scriu Holtmann și Laucht. Astfel, este foarte diferită de la om la om perioada în care se închid pleoapele atunci când se aude brusc un zgomot extrem de sonor.

Dar dacă durata strânsului din ochi admite și alte chei pentru a interpreta reacția la stres? Poate ceva pentru sănătatea sufletească a unei persoane, predispoziția sa pentru îmbolnăviri psihice? Aceasta ar însemna că oamenii care prezintă o reacție la stres relativ lungă la perturbări mai mari decât un pocnet necesită timp mai îndelungat pentru a se restabili după aceea. Ei au nevoie atunci probabil de atât de mult timp, încât se vor îmbolnăvi sufletește din această cauză. În orice caz, realitatea este că lungimea reflexului de spaimă al unui om se reflectă în structurile creierului său.

În funcție de cât de repede se relaxează din nou oamenii după un pocnet, se manifestă diferențe în cortexul lor prefrontal. Această regiune a creierului, aflată în spatele frunții (numită și lob frontal), este centrul nostru superior de control care ne permite să reacționăm potrivit la o situație. Cortexul prefrontal recepționează semnalele din exterior (ca pocnetul), apoi le corelează cu conținuturi de amintiri și chiar și cu evaluări emoționale originare din sistemul limbic. Ce s-a întâmplat ultima oară când a fost auzit un astfel de pocnet? A fost inspirator de frică sau în continuare nu s-a întâmplat nimic rău? A fost corect sau ne-necesar că am fugit de acolo? În acest fel cortexul prefrontal nu este implicat numai în faptul că în caz de explozie fugim la adăpost, ci și în acela că ne reglăm apoi din nou emoțiile. Când în apropiere copii trag cu capse, cel târziu la a treia tragere nu ne mai speriem prea tare.

Faptul că celulele nervoase din acest centru de control atât de important pentru viața noastră scânteiază la o trăire neplăcută în diferite grade în funcție de personalitate poate fi determinat cu ajutorul tomografiei

de rezonanță magnetică funcționale. Cu această tehnică, cercetătorii pot face vizibile acele regiuni ale creierului care sunt active în anumite situații, câtă vreme aceste situații pot fi produse cumva în tuburile înguste ale unui tomograf.

Un pocnet sonor însă poate fi produs. Așa se vede că partea stângă a cortexului prefrontal este mai activă la cei relaxați. Astfel de oameni apreciază în experimente situațiile neplăcute mai pozitiv decât persoanele cu o activare mai puternică a părții drepte a cortexului prefrontal. Lobul frontal stâng este pentru sentimente bune, mai mult entuziasm și bună-dispoziție, în vreme ce oamenii cu un lob frontal drept mai activ sunt mai degrabă veșnic nemulțumiți sau tipi anxioși.

Efectul este atât de semnificativ, încât oamenii de știință pot spune chiar dinainte cum vor reacționa indivizii într-o situație neplăcută, dacă au observat înainte doar scânteierile celulelor lor în cortex. Deja la bebelușii în vârstă de zece luni se găsesc astfel de diferențe. Iar unei grupe de psihologi din jurul lui Richard Davidson i-a reușit realmente să profețească la micuți cât de rău le-ar putea face o scurtă despărțire de mama lor. Copiii care prezentau înainte activare frontal-stânga multiplă reacționau la despărțirea de mamă mai relaxat. În schimb copiii cu mai multe scânteieri în cortexul drept plângeau.

În afară de cortex, și hipotalamusul dă informații despre tăria psihică. Astfel, după părerea cercetătorilor ca Michael Meaney, absența sprijinului se poate întipări direct în creier. La o privea mai atentă în cutia craniană a animalelor pe care făcea experimente a constatat că la puii de șobolani neglijați de către mama lor erau subdezvoltate importante regiuni din creier, așa-numitul hipocamp. Aceste regiuni sunt poziționate una în dreapta, cealaltă în stânga creierului, și au forma unui căluț de mare; ele au valoare de stații centrale de comutare pentru realizarea

memoriei și pentru emoții. „Mamele-șobolani formau așadar – în cel mai adevărat înțeles al cuvântului – creierul puilor lor printr-un comportament simplu, natural“, își manifestă uimirea Meaney.

Afecțiuni corespunzătoare în creier au fost găsite deja chiar și la oameni. Persoanele cu depresii grele posedă un hipocamp la fel de neobișnuit de mic ca și șobolanii cu mamă neafectuoasă. Același lucru este valabil pentru victimele abuzurilor sexuale în copilărie sau veteranii din Vietnam cu traume grele.

Stresul este deci otravă pentru creier? Sau poate micul hipocamp nu este totuși consecința, ci cauza vulnerabilității psihice mai mari? Psihiatrul Roger Pitman crede în ultima variantă, mai ales după ce a studiat creierul oamenilor care au fost greu traumatizați. În studiul său a fost dată o aceeași particularitate: victimele traumelor studiate de el erau gemeni. Iar frații lor, cărora nu li se întâmplase nimic asemănător de înspăimântător, aveau un hipocamp la fel de mic, fără să fi suferit vreo traumă.

Dacă această observație se confirma, oamenii deosebit de vulnerabili se puteau pune în gardă iminentă pe cât posibil, căutându-și o meserie în care să fie reduse încărcările psihologice mari. Scanările creierului ar putea deveni o soluție pentru a împiedica bărbații tineri mai puțin rezilienți să meargă în Afganistan ca soldați de carieră sau să se angajeze ca sanitari însărcinați cu salvarea victimelor accidentelor. Fiindcă mulți astfel de sanitari se îmbolnăvesc greu sufletește în cursul vieții lor profesionale.

CE APTITUDINI POATE MOȘTENI OMUL

O astfel de șansă capătă oamenii de știință doar o dată

în viață. Pe Terrie Moffitt a cuprins-o un sentiment de fericire de necrezut când, la începutul anilor 1980, a primit permisiunea din Noua Zeelandă. Avea voie să ridice un tezaur! Pe statul insular, cu deja mai bine de zece ani mai înainte, un psiholog câștigase de partea sa părinții tuturor copiilor care veniseră pe lume în Queen Mary Hospital din orașul Dunedin timp de un an. Bărbatul avea un plan mare: timp de peste zeci de ani, cei 1037 de copii născuți între aprilie 1972 și martie 1973 aveau să fie studiați regulat. Așa voia psihologul să descopere cauzele problemelor de sănătate și de dezvoltare.

Când a pornit Therrie Moffitt, în anul 1984, fuseseră puse bazele pentru strângerea tezaurului de date. Ea trebuia doar să îl sporească și, pe cât se putea, să îl valorifice într-un mod profitabil. Psihologa – născută la Nürnberg, dar crescută în SUA – lucrează și astăzi la proiect, împreună cu colegul și partenerul său israelian, Avshalom Caspi. În acest timp Moffitt și Caspi au prezentat rezultate ale cercetării mai mult decât surprinzătoare. S-ar fi putut spune că ei au revoluționat perspectiva asupra puterii genelor cu ajutorul copiilor din Dunedin.

Terrie Moffitt a strâns o cantitate nemăsurată de date. Regulat îi chestiona pe copii despre viața lor, consemna îmbolnăvirile lor, nota ostilitățile pe care le întâmpinau micuții. Își nota exact care copii creșteau în condiții avantajoase și care aveau o casă părintească problematică. Și a urmărit îndeaproape cum copiii – care între timp au crescut, unii dintre ei având chiar 40 de ani – își modelează viața; dacă sunt agresivi sau integrați social, dacă sunt căsătoriți ori au rămas pentru totdeauna singuri. În spatele tuturor acestora stătea o mare întrebare: De ce evenimentele neplăcute le provoacă unora daune sufletești durabile, în timp ce pe alții, dimpotrivă, par să nu îi afecteze?

Într-o zi în anul 1996 Moffitt și Caspi citeau o

publicație de pionierat. O echipă de cercetători germani din jurul lui Klaus-Peter Lesch comunica o idee uimitoare: psihiatrii și geneticienii din echipa lui Lesch au arătat pentru prima oară că frica unui om și labilitatea sa emoțională depind foarte strict de ce variantă a unei anumite gene posedă. Aceasta era o idee fascinantă peste măsură: o singură genă să aibă influență directă asupra sufletului oamenilor!

Gena despre care este vorba se numește 5-HTT. Conține instrucțiunile pentru așa-numitul transportor de serotonină. Aceasta este o moleculă care are grijă ca efectul biomoleculei de serotonină să înceteze în creier. În termeni populari, serotonina e numită, cu plăcere, „hormonul fericirii“; oamenii de știință o numesc mai puțin îndemânatic, „neurotransmițător“, deoarece molecula comunică semnale celulelor nervoase în creier. În cantități măsurabile, serotonina are efecte euforice, îndepărtează temerile și potolește agresiunile. Când în creier se adună prea multă, poate să cheme însă în față și halucinații. Corpul este deci solicitat peste măsură să aibă grijă ca efectul serotoninei să mai și înceteze. Pentru aceasta, el are nevoie de serotonin-transportori care îndepărtează hormonul fericirii.

Pe baza efectelor sale multiple, hormonul fericirii nu furnizează deci numai un sentiment de bine, ci și tărie psihică. Aceasta era clar de mult atunci când Klaus-Peter Lesch își începea lucrările. Ce-i drept, este prea puțin util să se ia serotonină sub formă tablete atunci când vrem să ne alungăm temerile. Iar convingerea că alimentele bogate în serotonină – ca ciocolata și bananele – înseninează starea de spirit datorită conținutului lor de hormonul fericirii este lipsită de orice bază științifică. Căci hormonul nu poate nicidecum să ajungă din stomac în locurile importante în creier. Implicându-se însă în metabolismul serotoninei psihiatrii pot să obțină, treptat, fericirea.

Deja de mulți ani există un număr considerabil de medicamente care alină îmbolnăvirile sufletului prin acțiuni asupra locurilor de comutare a serotoninei. Aceste mijloace medicamentoase influențează formarea, efectul, transportul sau catabolismul hormonului fericirii. Utilizarea lor are la fel de multe indicații pe cât de numeroase sunt efectele neurotransmițătorilor în creier: mijloacele medicamentoase se dau împotriva migrenelor sau împotriva tensiunii arteriale crescute, ca somnifer sau ca inhibitor al poftei de mâncare; cele mai multe dintre aceste medicamente se îndreaptă însă împotriva îmbolnăvirilor psihice.

În căutarea genei rezilienței

Klaus-Peter Lesch a descoperit totuși, în 1996, ceva complet nou. El a observat că la oameni există diferite variante ale genei transportorului serotoninei. Ceva mai târziu a reușit chiar să demonstreze că reliefarea genei are într-adevăr influență asupra stării de spirit a oamenilor; o formă a acestei gene pare să inducă frică, cealaltă însă promovează descurajarea. Echipa lui Lesch a analizat personalitatea a 505 oameni, iar apoi și genele acestora. Într-adevăr, cei cu varianta „descurajată“ a genei prezentau nevrotisme într-o proporție deosebit de ridicată. Ei înclinau deci spre nervozitate, reacționau repede la stres, erau nesiguri și confuzi, aveau multă teamă și adesea erau triști. Persoanele studiate care aveau varianta „fericită“ a genei păreau ferite de aceste trăsături de caracter.

Totuși, diferențele dintre cele două gene erau în realitate mici: într-una dintre variante se repeta chiar la capăt (în așa-numita regiune-promotor) o anumită secvență de 14 ori, în cealaltă variantă – de 16 ori. Astfel, uriașa moleculă genetică a omului – ADN-ul lung de trei miliarde de unități constructive, care pre-există în fiecare

dintre celulele sale – a fost scurtată într-un caz exact cu 44 de unități. Asta era tot. Și totuși, această diferență părea să aibă o influență enormă asupra vieții spirituale. Cine poartă în sine varianta scurtă, se dovedește vulnerabil și e considerabil mai predispus să dezvolte o depresie. În schimb, versiunea lungă, care apare mult mai frecvent, face ca purtătorii săi să fie sufletește stabili împotriva neplăcerilor ivite brusc.

Când Moffitt și Caspi au auzit despre ideea lui Lesch, au marșat imediat. În cele din urmă au căzut de acord asupra datei ideale de întâlnire pentru a putea re-verifica această legătură logică incredibilă între genetică și psihic la o grupă mai mare de oameni. Ideea îi fascina pe psihologi: pe cât se pare simple diferențe genetice influențau modul în care se dezvolta întreaga viață a acelor copii.

Genele copiilor din Dunedin au fost citite repede. Acum Muffitt și Caspi trebuia să găsească în datele lor dacă acestea se lăsau corelate cumva cu starea lor spirituală și dezvoltarea lor. Într-adevăr, lucrurile așa stăteau: realmente copiii cu varianta scurtă a genei pentru serotonin-transportor aveau mai multe simptome de depresie; când se întâmplase ceva rău în viața lor, la ei se diagnosticase mai frecvent o depresie și înclinau mai puternic spre gânduri suicidare decât persoanele cu varianta lungă a genelor care trebuiseră să se descurce cu greutăți asemănătoare.

Varianta lungă a serotonin-transportorului media vizibil puterea de rezistență împotriva condițiilor ostile. Era, după toate aparențele, o genă a rezilienței! Emmy Werner, pioniera sud-americană în domeniul cercetării rezilienței, s-a arătat impresionată: evident dotarea genetică a unui om ar putea „slăbi reacțiile acestuia la îmbolnăviri din mediu“, după cum a spus Werner.

Varianta genei lungi pare să ridice și rezistența

împotriva stresului vieții de adult. Geneticianul psihiatric Kenneth Kendler a arătat aceasta mai târziu, cu ajutorul a 549 de gemeni adulți. La gemeni despărțirile, pierderea locului de muncă și alte evenimente neplăcute declanșau apoi mai ales depresii dacă afectații moșteniseră de la ambii lor părinți o genă scurtată pentru serotoin-transportor.

Că varianta lungă a serotonin-transportorului ajută oamenii să se descurce mai bine cu loviturile sorții s-a confirmat între timp în multe alte studii asupra oamenilor făcute după sezonul de uragane deosebit de greu pentru Florida anului 2004. Acolo persoane cu gena descurajării sufereau deosebit de greu după urmările uraganelor. În final geneticienii de la Universitatea Würzburg, care aruncau o privire analitică pe studiul a mai mult de 40 000 de persoane, au ajuns la aceeași concluzie ca și Moffitt și Caspi: există o corelație între variantele serotonin-transportorilor și starea de spirit.

E vorba de mai mult decât o genă

Totuși, corelația dintre gena rezilienței și puterea de rezistență spirituală nu este chiar atât de simplă precum credeau unii experți în euforia lor inițială. La o privire mai atentă s-a descoperit că rezistența nu depinde numai de genă. Există numeroși factori care stabilesc ce influențe exercită ea asupra ființei omului și asupra mediului său în situații dificile.

În fond, Caspi și Moffitt au accentuat de la început: geneticienii mult prea entuziasmați, care se simțeau confirmați în viziunea lor asupra lumii atotputerniciei aptitudinilor moștenite, le-au tăiat psihologilor imediat avântul. Ei dădeau mereu să se înțeleagă că împărțirea în „gena descurajării“ și „gena fericirii“ ar fi o simplificare inadmisibilă. Nu era cazul să susțină că, dacă posezi o anumită genă, dezvolți neapărat o depresie. Legătura

dintre dotarea genetică și vindecarea spirituală a ieșit în evidență și la copiii din Dunedin, dar numai cu o condiție: ca ei să fi fost deja rău tratați încă de timpuriu.

„Genetica nu manifestă niciun efect asupra sănătății psihice, dacă indivizii nu au fost expuși niciunui fel de risc“, accentuează Terrie Moffitt. Astfel, unii copii din Dunedin au dezvoltat depresii deja înainte ca situația lor familiară să se înrăutățească – înainte ca părinții lor să se despartă sau tatăl să se afunde în alcool. La acești copii, care deveniseră depresivi evident de la sine, fără un împovărător motiv exterior, îmbolnăvirea se manifesta independent de gena pentru serotonin-transportor posedată.

Cât de mult modulează condițiile exterioare influența genei o arată și soarta victimelor uraganelor: nu toți oamenii cu varianta scurtă a genei care au rămas fără locuință din cauza revărsărilor au dezvoltat o tulburare. Conform psihiatrului Dean Kilpatrick, evident, „o bună rețea socială de prieteni și cunoscuți poate să dea la o parte trăiri greu traumatizante, chiar dacă bazele biologice sunt favorabile acestor trăiri“.

Violența ca moștenire

Și o altă variantă de genă, pe care tot Terrie Moffitt și Avshalom Caspi au găsit-o, se activează de-abia când apar declanșatori externi: aceasta ar putea fi, simplificat foarte mult, numită „gena spiralelor violenței“. Este vorba din nou despre o aptitudine care afectează metabolismul serotoninei, respectiv gena pentru enzima monoaminooxidază-A (MAO-A). Enzima descompune neurotransmițătorii din creier, printre care și serotonina. MAO-inhibitorii se prescriu deja de ani buni ca medicamente împotriva depresiilor.

În urma cercetărilor, Moffitt și Caspi au descoperit că o mutație în gena MAO-A nu se poate răsfrânge numai

asupra stării de dispoziție și a riscului de depresie. La băieți ea mărește și probabilitatea pentru comportament anti-social – în caz că ei înșiși au fost expuși în copilăria lor la violență. Astfel, un copil maltratat de tatăl său va deveni mai târziu mai degrabă el însuși violent dacă posedă o variantă a genei enzimei-MAO-A care are grijă să fie produs extrem de puțin MAO-A. Copiii abuzați, cu producție relativ mare de MAO-A, sunt, dimpotrivă, în ciuda copilăriei lor triste, mai degrabă oameni echilibrați. Oamenii de știință au reușit să demonstreze efectul numai pentru bărbați, deoarece gena MAO-A se află pe cromozomul X. În timp ce băieții posedă doar un singur cromozom X, fetele au doi. De aceea o mutație în gena MAO-A nu se manifestă atât de tare la ele.

La băieți însă efectul este drastic: aceia dintre ei care avuseseră o atmosferă proastă în casa părintească și totodată se născuseră cu o dotare pentru o activitate MAO-A redusă prezentau în opt din zece cazuri un comportament social dereglat. Încă înainte de a deveni majori ei dezvoltau tulburări de comportament cu nevoie de tratament sau, înainte aniversarea lor de 26 de ani, fuseseră condamnați din cauza unei fapte violente. Dintre acei tineri care avuseseră o copilărie la fel de rea, dar avuseseră varianta de genă, care avea grijă de o activitate MAO-A mai mare, doar 40% deveniseră violenți. Aceștia erau de două ori mulți decât copiii proveniți din cămine părintești afectuoase.

Asemănător variantei lungi a genei pentru serotonin-transportor, varianta genei pentru o activitate MAO-A sporită mediază evident puterea rezistenței psihice împotriva condițiilor ostile, concluzionează Martin Holtmann și Manfred Laucht. „Această variantă a genei pare să producă, cel puțin până la un anumit grad, reziliență împotriva consecințelor psihice ale abuzului din copilărie“, scriu ei.

Activitatea MAO-A redusă și o genă a descurajării scurtă se lasă chiar detectate în creier. Copiii vulnerabili reacționează vizibil deosebit de puternic la stres, după acum au arătat mai ales studiile cu ajutorul tomografiei cu rezonanță magnetică: dacă copiii cu genele menționate ajung sub presiune, atunci hipotalamusul lor – acea regiune din creier care păstrează amintirile din situații amenințătoare – trece repede într-o stare de alarmă. Iar celulele nervoase scânteiază în centrul fricii din creier, în amigdală, excitate de fiecare dată când unor astfel de copii li se arată chipuri speriate sau turbate, după cum au arătat bio-psihologul Turhan Canli împreună cu Klaus-Peter Lesch. Pe scurt, copiilor cu această dotare genetică pare să le fie deosebit de greu să controleze sentimentele neplăcute ca frica sau stresul.

Interacțiunile genă-mediu – un nou domeniu de cercetare

După cum s-a spus, genele spiralei violenței precum cea a descurajării nu au nicio influență asupra gestionării sentimentelor de către copiii care nu au fost abuzați. Înclinația este declanșată doar dacă copiii înșiși au avut parte de violență.

În fața unor astfel de efecte reciproce, geneticienii personalității zâmbesc deja obosit gândindu-se la conflictul apărut în anii 1990: controversa asupra părții care are întâietate la perfecționarea caracterului – genele sau mediul. Această dezbatere *Nature versus Nurture* („natură versus mediu“) îl scandalizase deja pe un văr de-al lui Charles Darwin, învățatul britanic Sir Francis Galton, în secolul XIX. Geneticienii personalității moderni sunt însă între timp siguri de un lucru: ambii factori se influențează reciproc, continuu și în mare măsură. De atunci se ocupă – și la cercetarea cauzelor rezilienței – din ce în ce mai mult de „interacțiunea gene-mediu“, un domeniu de cercetare

constant crescător.

Astfel de interacțiuni gene-mediu joacă, conform stadiului actual de cercetare, un rol în cazul celor mai multe suferințe psihice. Oamenii de știință pornesc de la constatarea că genele care mediază capacitatea de rezistență împotriva unor astfel de boli sau sensibilitatea pentru ele „sunt ascunse și ies la vedere doar când survine stresul“, după cum o spune psihologa Julia Kim-Cohen. „Aceasta ar fi și o explicație pentru faptul că există diferențe atât de mari în apariția schizofreniei la gemeni univitelini, chiar dacă aceștia posedă aceleași gene și este considerată ca sigură contribuția componentei genetice la schizofrenie.“

Marea importanță a genelor pentru multe suferințe psihice este astăzi indiscutabilă. „La îmbolnăviri depresive s-a constatat că persoanele cu o predispoziție genetică pentru sensibilitatea la evenimente neplăcute reacționează semnificativ mai repede depresiv decât altele“, conchide Societatea Germană pentru Psihiatrie și Psihoterapie, Psihosomatică și Terapeutica Nervilor. „Aceasta poate fi atât de puternic evidențiată încât deja factorii minimali de stres, ca schimbarea anotimpurilor sau zborurile cu schimbare de fus orar, pot declanșa episoade depresive.“ Se pare că genele ar mai avea o contribuție și la faptul că amplitudinea tensiunilor este foarte diferită de la om la om în cazul sindromului burnout. Spre deosebire însă de cazurile depresiilor și ale altor îmbolnăviri psihice, pentru aceasta nu există încă nicio dovadă științifică.

Deci genele au, fără îndoială, o mare influență. Totuși, nu sunt singurele care dictează comportamentul omului. „În ciuda tuturor convingerilor, nu suntem victimele genelor noastre“, spune Julia Kim-Cohen. Ea a cercetat efectul aptitudinilor și al factorilor de mediu în geneza rezilienței în studii cu peste 1 100 de gemeni de același sex născuți toți în anii 1994 sau 1995, în Țara Galilor sau

Anglia. Cam jumătate dintre gemeni erau univitelini, restul fiind bivitelini. Unii proveneau din familii cu probleme, și au dezvoltat tulburări de comportament agresiv sau anti-social. Alții însă, în ciuda aceluiași mediu familial, nu au devenit maladivi.

Perechile de gemeni au o fascinație aparte, chiar și pentru cercetători. Deoarece gemenii se nasc în același timp într-o familie, trăiesc într-un mediu destul de asemănător. Gemenii univitelini sunt, în plus, și identici genetic, în vreme ce gemenii bivitelini nu sunt genetic mai asemănători decât niște frați obișnuiți. De aceea, în studiile comparative se poate studia foarte bine, pe ambele feluri de perechi de gemeni, gradul de influență pe care o au genele asupra unui anumit fel de dezvoltare, ca și gradul de influență pe care o are mediul. Gemenii sunt așadar o comoară pentru cercetarea interacțiunilor gene-mediu.

Julia Kim-Cohen a reușit să extragă concluzii foarte interesante din cercetarea familiilor respective. Gemenii univitelini se asemănau între ei considerabil mai mult decât cei bivitelini. Tendențial univitelinii erau, fie amândoi rezistenți față de agresiuni acasă, fie nu. Cei bivitelini se dezvoltau în schimb frecvent în direcții diferite. Din starea gemenilor, Kim-Cohen a calculat o influență de 70% pentru gene și de 30% pentru mediu. Alți cercetători așază în schimb raportul forțelor dintre înclinații naturale și factorii de mediu în stabilirea rezilienței la 50/50.

Schimburi cu grad mare de complexitate

Genele și mediul se influențează reciproc în moduri adesea surprinzătoare. „Schimburile sunt de o complexitate de mare grad“, accentuează psihologul de la Erlanger, Friedrich Lösel.

În primul rând, copiilor nu li se dau de către părinți

doar gene, ci – câtă vreme cresc la părinții naturali – simultan și un mediu. Chiar și mediul este „moștenit“ astfel într-un anumit grad.

În al doilea rând, copiii își caută negreșit acele nișe din mediu care corespund cel mai bine predispozițiilor înnăscute, intereselor și talentelor lor. Cine este deschis și curios adesea se hotărăște activ pentru noi evenimente. Acestea, la rândul lor, favorizează dezvoltarea copilului – și îl fac până la urmă și mai rezilient. „Copiii nu sunt doar receptori pasivi de influențe socializante prin părinții, familie și mediul lor“, spune Julia Kim-Cohen. Copilul își alege așadar mediul său.

În al treilea rând, părinții și educatorii reacționează negreșit diferit în funcție de ce caracteristici ale personalității aduce cu sine un copil în baza dotării sale genetice. Astfel, copiii cu un temperament extravertit intră cu plăcere în contact cu maturii din mediul lor. În acest mod ei primesc adesea mai multă atenție și stimulare de la părinți, cadre didactice sau educatori decât copiii timizi și, până la urmă, pot dezvolta și mai multă reziliență. Copilul își formează astfel mediul propriu.

„Când spunem că biologia joacă un rol considerabil în dezvoltarea caracterului și a capacității rezistenței psihice, aceasta nu înseamnă că comportamentul unui om este prestabilit genetic“, rezumă Friederich Lösel starea lucrurilor, care se pare că este frecvent prost înțeleasă. „Genele stabilesc într-adevăr granițele, dar rămâne un spațiu de joc considerabil.“ S-ar putea spune și că genele îi fac omului doar o ofertă, pe care el însuși o poate modela.

Chipul dublu al genei rezilienței: colți de leu și orhidee

Așa se face că una și aceeași variantă de genă poate avea efecte extrem de diferite. În funcție de cum participă mediul, aceeași genă poate face un om vulnerabil sau

rezilient. „Într-un mediu afectuos genele care te pot face vulnerabil în relații dificile pot chiar să întărească psihic un copil“, spune psihologa de dezvoltare Jelena Obradovic de la universitatea Standford. Genele rezilienței au vizibil un dublu chip.
— Gena descurajării (pentru serotonin-transportor) poate proteja activ împotriva depresiilor.
— Dacă în familie există multă dragoste, gena spiralei violenței, altfel atât de critică (pentru enzima MAO-A), poate lăsa băieții să devină tipi tandri în loc de bătăuși.
— Iar variante ale unei gene numite CHRM2, care sporește în familiile dificile riscul pentru agresivitate, încălcări ale regulilor și alcoolism, îi fac pe tinerii din familii prevăzătoare cei mai ne-problematici dintre toți.

Dacă ne uităm ca ceea ce afectează puterea rezistenței, într-adevăr nu există gene mai degrabă cu adevărat bune, dezirabile, și nici dintre acelea mai degrabă indezirabile. O posibilă explicație pentru această situație a fost furnizată deja de Jelena Obranovic împreună cu Thomas Boyce – ce-i drept, nu deosebit de plăcută pentru copii californieni preșcolari. Psihologa și medicul pediatru au picurat doi stropi de zeamă de lămâie concentrată pe limba celor mai mult de 300 de copii de cinci până la șase ani care participau la studiu. În afară de aceasta, copiii trebuia să își aleagă niște numere de șase cifre. Apoi trebuia să îi povestească ceva între patru ochi unui adult complet străin despre familia și prietenii lor. Iar la final mai trebuia să vizioneze și un film în care unui tânăr și unei fete le era frică de furtună.

De ce? În felul acesta Obradovic și Boyce au vrut să testeze rezistența copiilor împotriva tuturor felurile de stres: corporal (zeama de lămâie), mental (reținerea numerelor), social (convorbire între patru ochi) și emoțional (filmul cu furtuna). Ei determinau cât hormon al stresului au produs de fiecare dată copii în saliva lor.

Întrebau în plus părinții și cadrele cum evaluau competența socială și potențialul de agresivitate ale preșcolarilor.

De aici a rezultat că copiii sensibili din condiții dificile se stăpâneau conform așteptărilor mai bine decât cei din condiții la fel de dificile care în timpul testului de stres deversau mai puțin hormon al stresului. Dar s-a dezvăluit și următoarea corelație neașteptată: dacă sensibilii crescuseră într-o casă părintească afectuoasă, atunci ei erau mai reținuți decât copiii mai robuști din raporturi bune. Cei sensibili manifestau însă mai multă drăgălășenie la școală și erau mai bine integrați social.

Poate că și copiii care reacționează sensibil la stres sunt pur și simplu per total mai sensibili decât tovarășii lor de aceeași vârstă care reacționează mai greu. Ei reacționează mai puternic la excitări din mediul lor – la cele bune la fel ca la cele rele. Dar aceasta înseamnă și că, atunci când au nevoie pentru dezvoltarea sinelui de influențele mediului, ei pot cu atât mai mult profita de ele și pot depăși în randament persoane de aceeași vârstă mai puțin stresate.

Thomas Boyce vorbește despre „copiii orhidee“, care se închid când nu avem grijă cum se cuvine de ei, dar sub îngrijire bună scot la iveală ca prin farmec erupții minunate. Cu aceasta el a introdus o noțiune de mult uzitată în limbajul psihologic suedez. În opoziție cu copiii orhidee stau copiii „colți de leu“. Aceștia pot – ca buruienile care niciodată nu pier – să se întindă pe maidanul cu resturi ale vieții, dacă într-adevăr trebuie.

Cine este sensibil ca o orhidee nu are deci neapărat gene care îmbolnăvesc. Când astfel de copii sunt suficient încurajați de către părinți, educatori sau alte persoane care îi îngrijesc, ei poartă evident un mare potențial în sine. Acest lucru l-a confirmat deja în practică psihologa pediatră Marian Bakermans-Kranenburg. Ea s-a dedicat

copiilor cu ADHD care, deja la vârste între unu și trei ani, se loveau de ce era în jurul lor, erau greu de potolit și îi atacau frecvent pe alții de aceeași vârstă.

Bakermans-Kranenburg a vizitat familiile acestor copii timp de opt luni. Ea a filmat viața de familie și a vorbit la sfârșit cu părinții despre cum pot aceștia socializa cel mai bine cu extenuanta lor progenitură. Curând după aceea în multe familii atmosfera era mai pașnică. Dar cel mai tare înfloreau copiii care avuseseră predispoziție genetică pentru sindromul Zappelphilipp (aveau o mutație în gena DRD4): comportamentul lor s-a îmbunătățit pe o scală a psihologilor cu 27%, în vreme ce copiii ciudați cu predispoziție genetică neproblematică în sine prezentau un comportament cu numai 12% mai compatibil-social pe zi.

Alte studii au arătat că această mutație de genă face ca un copil de trei ani să poată fi chiar deosebit de sociabil, dacă a avut parte de la început de părinți cu un stil de educație delicat și sentimente deosebite. Atunci farmecul unui astfel de copil e chiar mai mare decât al celor de aceeași vârstă care nu au această mutație atât de critică.

Cu cât oamenii de știință privesc mai intensiv jocul genelor și al mediului, cu atât acesta devine mai încurcat. Între timp, la perfecționarea indicatorilor rezilienței nu s-a apelat doar la interacțiunile gene-mediu, ci la cele de tip genă-genă. Specialiștii numesc „epistazie“ faptul că activitatea unei gene este declanșată sau stăpânită de altă genă.

Fără îndoială, nimeni nu mai crede că reziliența ar fi ușor de influențat pe baze genetice. „Numeroase gene joacă cu siguranță un rol“, spune geneticianul Klaus-Peter Lesch, preocupat de personalitate. El pornește de la premisa că din când în când vor fi recunoscute sute de aptitudini moștenite care se manifestă asupra stabilității psihice a unui om. Acestuia i se alătură și neurobiologul

Rainer Lanfgraf: „Nu va exista o simplă pilulă s rezilienței“, a spus expertul în efectele hormonale din creier, „dar poate într-o zi se va produce un cocteil.“

CUM TRANSMIT PĂRINȚII, FĂRĂ INTENȚIE, PROPRIILE TRĂIRI

Multă vreme s-a considerat că ADN-ul este un alter-ego material al fiecărui om. Tot ce suntem pare să fie bine înscris în codul său. Totuși, nu demult a devenit evident că nu genele sunt autoritatea supremă în viață. Mult mai multă autoritate are viața asupra genelor.

ADN-ul nu este, de fapt, o moleculă statică și nu poate stabili cum arată omul care e activitatea sa pentru totdeauna. Caracteristicile ereditare se schimbă foarte mult în decursul vieții. Omul are influență asupra sa până și în mod direct: ce face, ce mănâncă, cum trăiește – toate acționează asupra propriului ADN. „Genele reacționează de-a lungul întregii vieți cu cea mai mare sensibilitate la toate influențele exterioare posibile“, spune biologul Gene Robinson. Mediul poate așadar influența genele în mod durabil.

Că așa stau lucrurile ar fi putut să descopere geneticienii încă din anii 1950, când breasla lor a început să câștige tot mai mult în importanță. În fond, omul deține în fiecare dintre celulele corpului său aceeași informație moștenită din aproximativ trei miliarde de unități ADN și aproape 25 000 de gene. Și totuși, celulele corpului se dezvoltă în moduri cât se poate de diferite, făcând ca fiecare persoane în parte să fie ușor recognoscibilă: unele devin celule ale creierului, altele formează unghiile de la picior, altele formează globul ocular și așa mai departe. Faptul că celule din retină și din peretele interior al intestinului gros arată atât de diferit și îndeplinesc sarcini atât de diferite se petrece pentru că în ele sunt active și

diverse gene. Deja dintru începutul vieții apar procese care reduc la tăcere unele gene iar altora le conferă voce cu atât mai puternică, conferindu-le așadar un statut fundamental pentru funcționarea corpului.

Dar întotdeauna este nevoie de un program superior, care să le spună celulelor la un moment dat în dezvoltarea lor care dintre numeroasele lor aptitudini moștenite trebuie să fie întărite și care trebuie atenuate pentru a putea fi îndeplinite sarcinile necesare funcționării organismului. Acest lucru le-a fost clar de timpuriu geneticienilor, numai că s-a considerat mult timp că aceste diverse reliefări ale activității genelor în diferite celule sunt irevocabile. Geneticienii se gândeau că, odată liniștite, genele rămân apoi definitiv liniștite.

Chimia genei tăcute

Dar era complet greșit. Încetul cu încetul, oamenii de știință au descifrat programul superior care le spune genelor care dintre ele este cea mai adecvată să tacă. Sunt procese chimice destul de simple, care preiau importanta sarcină de conectare și deconectare a aptitudinilor moștenite. Unul dintre mecanismele care au loc cel mai des se numește „metilare“. La acesta, lungii molecule de material genetic ADN i se atașează mici agățători chimice, așa-numitele „grupări metil“. Marcajele chimice stabilesc cum va fi valorificată informația genetică din corp. Căci grupările metilice schimbă structura spațială a materialului genetic. Iar acest fenomen este hotărâtor pentru selectarea, prin complexul aparat de citire a ADN, a secțiunilor materialului genetic ce pot fi într-adevăr activate și pot fi înțelese astfel de către organism ca instrucțiuni de utilizare. Grupele metil sunt mai numeroase în acele gene a căror informație va fi mai puțin folosită; ele par să țină aceste gene într-o stare de liniște. Sunt folosite foarte activ gene mai puțin metilate. În felul

acesta apare un model caracteristic de metilare care se poate modifica întruna. Ordinea unităților în ADN și chiar gena însăși nu vor fi astfel modificate.

Deoarece aceste procese care decid care gene ale unei celule sunt active adaugă autorității materialului genetic o a doua instanță, se vorbește și despre „epigenetică“. De la începutul mileniului acest nou domeniu de specialitate al biologiei este în plină ascensiune.

Ca exemplu cumva drastic pentru puterea proceselor epigenetice, jurnalistul Peter Spork descrie în cartea sa *Der zweite Code: Epigenetik* („Al doilea cod: epigenetica“) metamorfoza unei omizi în fluture: „Ființa cu formă simplă de vierme, care nu putea mai mult decât să înfulece și să se târască, purta în fiecare celulă a sa exact aceeași genă ca și superbul animal care acum efectuează un zbor artistic, inimitabil. Ce s-a schimbat? Doar programele epigenetice. (...) După aceea aproape fiecare celulă a căpătat altă treabă.“

Chiar dacă la om nu există metamorfoze atât de drastice ca cea de la omidă la fluture, în cursul vieții și materialul său genetic se modifică continuu prin procese epigenetice. Experiențele și influențele mediului dau lupte care pe care în zeci de mii de locuri, sub forma unor elemente chimice în ADN.

Oameni de știință au descoperit deja între timp transformări epigenetice ca urmare a tipului de hrană, a poluanților aerului, a drogurilor, a extenuării mentale și chiar a stresului. De aceea biologii numesc epigenetica „memoria corpului“. Transformările epigenetice ar fi „limbajul în care materialul genetic comunică cu mediul“, spune biologul Rudolf Jaenisch.

Un proces dinamic

La fel se diferențiază genetic cu timpul, tot mai mult, și gemenii univitelini. La apariție aceștia încă mai erau

practic două clone ale aceluiași ADN. Medicul și geneticianul molecular Manel Esteller a evidențiat modul în care viața lasă întotdeauna gemenii să capete trăsături individuale. Într-un studiu deschizător de drumuri el a cercetat sângele a 40 de perechi de gemeni univitelini cu vârste cuprinse între 3 și 74 de ani. A reieșit că, în vreme ce modelele epigenetice la perechile de gemeni tineri se diferențiau foarte puțin, la perechile de gemeni de vârste înaintate existau abateri considerabile. Diferențele în materialul genetic al fraților mai în vârstă erau cu atât mai mari, cu cât viața or se desfășurase mai diferit. „Când unul dintre cei doi fumează, ia droguri sau este mai puternic expus poluării mediului, profilul său epigenetic se poate abate semnificativ față de celălalt“, spune Esteller. Întregul proces al modificărilor epigenetice ar fi „foarte dinamic“, accentuează geneticianul.

Cât este de dinamic au arătat cercetători suedezi în martie 2012 – și cu aceasta au uimit chiar și colegii de specialitate. Oamenii care se ocupă de științele vieții abia începuseră să se obișnuiască cu transformabilitatea materialului genetic al omului, când suedezii au prezentat ideea lor surprinzătoare: modificările în molecula vieții se pot desfășura chiar în interval de minute.

Oamenii de știință din jurul psihologei Juleen Zierath au adus 14 tineri sănătoși, dar nesportivi, în jur de 25 de ani, să pedaleze pe o bicicletă ergonomică. Deja după 20 de minute sportul modificase materialul genetic din celulele musculare ale celor care pedalau: aveau mai puține elemente chimice (în formă de grupări metil) decât înainte de a merge pe bicicletă. Cercetătorii au descoperit asta în bucățele de mușchi infime – de 50 până la 100 de miligrame –, pe care le-au ciupit din coapsa subiecților. „Mușchii noștri sunt într-adevăr plastici“, spunea Juleen Zierath, care a fost ea însăși surprinsă de descoperire.

În principiu acest fapt este cunoscut de multă vreme.

Mușchii se Adaptează continuu în forma și forța lor la modul în care omul acționează. Prin sport sunt oțeliți, iar dacă sunt înghesuiți într-un gips pentru câteva săptămâni, se sclerozează într-o mare măsură, chiar și la semenii noști care s-au antrenat constant înainte. „Mușchii se adaptează extrem la solicitările care li se aplică“, conformă Zierath. Turburător în această caracteristică a mușchilor este însă faptul că la baza ei stau mecanisme evident epigenetice.

Astfel de procese decurg dinamic și chiar par să înceapă deja de timpuriu în viață, și anume încă din uter. O echipă australiană de cercetători condusă de Jeffrey Craig și Richard Saffery a dus mai departe încercările colegului lor spaniol Manel Esteller. Ei au studiat materialul genetic al gemenilor univitelini direct după naștere, apelând la sângele cordonului ombilical al nou-născuților și la placentă. Chiar dacă la naștere gemenii mai erau încă genetic identici, ei au venit pe lume deja cu impregnări diferite în materialul genetic. Aceste modificări s-au produs, evident, în timpul petrecut în pântecele mamei. După părerea lui Craig, trebuia „să se meargă înapoi, la evenimente care i s-au întâmplat unui geamăn, iar celuilalt nu“. Prin urmare, încă în pântecele mamei mediul are o influență puternică în mecanismul de selecție a genelor pe care un om le utilizează preferențial și a celor pe care le liniștește.

Dar mediul nu este de facto identic la gemenii univitelini în pântecele mamei? Nu, spune cercetătorul: „Ei au propriul cordon ombilical, care, pe cât se poate, aprovizionează cu sânge compozit cu ușoare diferențe și, în mai mult de 95% dintre cazuri, au și un suc amniotic propriu.“ În afară de aceasta, poate că unul dintre gemeni stă mai aproape de inimă, celălalt mai în față în burtă. Mediul lor este așadar absolut individual.

Modelul epigenetic al traumelor

Dat fiind că o bătaie ceva mai îndepărtată a inimii mamei și lucruri mărunte, atât de nevinovate ca un antrenament cu bicicleta de 20 de minute se lasă recunoscute în materialul genetic, cât de mari pot fi atunci tocmai transformările ADN-ului după o traumă trăită sau după o violare corporală? „Teribil de mari“, spune neurologul canadian Gustavo Turecki. El a studiat materialul genetic a 41 de bărbați din Quebec cu privire la modelul de metilare. 25 dintre aceste persoane fuseseră nevoite să suporte abuzuri grele în copilărie, ceilalți 16 trăiseră o adolescență normală. A reieșit astfel că bătăile se impregnaseră în materialul genetic al copiilor abuzați.

La victimele abuzurilor se găseau metilări caracteristice la nu mai puțin de 362 de gene. 248 dintre ele erau mai puternic metilate decât la persoanele din grupul de control, iar restul mai slab metilate. Cea mai semnificativă era diferența la gena alsin (ALS2), care apare în celulele nervoase ale hipocampului și este co-responsabilă pentru transformabilitatea creierului. Este, conform lui Turecki, legată de modificările de comportament care fac ca persoana să încline să fie temătoare.

„Mecanismele epigenetice pot fi răspunsuri pe termen scurt la stres, caz în care durează ore. Dar pot dura și luni, ani sau chiar o viață întreagă“, spune neuro-psiho-farmacologul Eric Nestler. Cât timp se păstrează o transformare epigenetică și la ce se referă, când și dacă va fi iar destrămată – în prezent astfel de probleme fac subiectul unor cercetări intense. Evident, sunt de durată tocmai acele elemente epigenetice care au fost introduse în materialul genetic în timpul copilăriei timpurii. Traumele de la vârste mici lasă urme deosebit de adânci în materialul genetic al celulelor creierului, deoarece au loc într-un punct în timp în care dezvoltarea creierului este încă în plină desfășurare. S-ar părea că asupra multora

dintre aceste transformări epigenetice nu mai există atacuri ulterioare. Alte elemente în schimb, ca metilarea la celulele musculare prin sport, vor fi, evident, cuplate și decuplate constant.

Eric Nestler este unul dintre fondatorii psihiatriei genetice. Prin studiile sale asupra animalelor rozătoare el a furnizat numeroase explicații moleculare pentru boli psihiatrice și a trezit interesul pentru mecanismele biochimice care se ascund în spatele depresiilor.

Că bolile sufletului sunt influențate nu numai prin gene, ci și prin procese epigenetice, a reușit să arate pentru prima oară Michael Meaney, cu încercările sale pe șobolani. Îl interesa ce mecanism se ascunde în spatele fenomenului care face ca tinerii răsfățați formează brusc un număr sporit de locuri de andocare pentru hormonul stresului, cortizol. Într-adevăr, era vorba de epigenetică pură: împreună cu geneticianul molecular Moshe Szyf, Meaney a demonstrat că gena pentru locurile de andocare a cortizolului la animalele neîngrijite erau mai puternic metilate.

Însă cu aceasta Meaney și Szyf au ajuns prea departe pentru vremurile lor. Metilări la DNA după prea puțin răsfăț? La începutul mileniului oamenii de știință colegi din toată lumea nu puteau crede așa ceva. Atunci domnea încă părerea că metilările în materialul genetic ar fi de durată. Cei mai mulți cercetători nici măcar nu-și puteau imagina că, prin influențele mediului precum îngrijirea afectuoasă din partea unei mame, acestea pot fi modificate. De abia după încercări tenace, în anul 2004, cei doi canadieni au reușit să plaseze descoperirea lor în revista de specialitate *Nature Neuroscience*.

După aceea rezultatele au fost recunoscute peste tot în lume și a devenit evident că genele se transformă prin trauma pe care o suportă tinerii șobolani. Cât e de strânsă conexiunea a arătat Eric Nestler ceva mai târziu, cu un

șiretlic convingător: el a blocat metilarea la unele animale și a făcut astfel ca ele – spre deosebire de cele din grupul de control – să nu dezvolte o tulburare psihică când el le reunea repetat cu tovarășii de tip agresiv. Animalele maltratate aveau mai puțin interes pentru lucruri pe care altfel le iubeau foarte mult – mâncarea dulce, de exemplu, sau sexul. Dacă mâncau însă inhibitorul pentru metilare, nu dezvoltau astfel de simptome depresive.

Dacă așa ceva este valabil și pentru om? Aceasta ar însemna că poate traumatizările se vor lăsa zădărnicite într-o zi cu ajutorul unor astfel de blocanți ai metilării sub formă de pilule! Curând Meaney și Szyf au îndrăznit să se apropie de această întrebare. În anul 2009, într-un studiu mult comentat, au reușit să întărească ipoteza că și genele oamenilor se modifică prin procese epigenetice dacă în copilăria lor au parte de experiențe neplăcute. Oamenii de știință au cercetat creierele a 36 de maturi: doisprezece dintre ei fuseseră abuzați în copilărie și mai târziu își luaseră viața. Alți doisprezece își luaseră viața, dar – după câte se cunoștea – nu suferiseră traume grele în copilărie. În sfârșit, ultimii doisprezece muriseră pe neașteptate de o moarte naturală.

„Brutalizarea lăsase urme în creier“, povestește Moshe Szyf. Și anume urma de metilare: modelul epigenetic în celulele nervoase ale sinucigașilor maltratați se asemăna în mod frapant cu cel al puilor de șobolani crescuți fără dragoste. Bătăile în copilărie conduseseră la metilări ale unei gene numite NR3C1, care are grijă să se formeze locuri de andocare pentru hormonul stresului în creier. Formarea locurilor de andocare, care fac inofensiv hormonul stresului, era inhibată astfel cam la 40%. Ca și creierele șobolanilor crescuți fără dragoste, și creierele celor maltratați se aflau prin aceasta în permanentă stare de alarmă, ceea ce îi făcea, evident, deosebit de sensibili la tulburări anxioase și depresii, poate chiar și la impulsuri

suicidare.

Piesa de puzzle îndelung căutată

„Ereditatea și mediul nu se mai lasă despărțite una de alta“, spune și specialista în neuroștiințe Elisabeth Binder. „Decisivă este totdeauna perechea.“ Însă abia de curând a oferit o dovadă pentru aceasta prin experimente elaborate. Binder și colaboratorul său Torsten Klengel se interesau de FKBP5, un important regulator al hormonilor de stres precum cortizolul. Oamenii la care, pe baza unei variante a genei, se formează foarte mult FKBP5 au un risc sporit să devină violenți, și devin și mai ușor depresivi decât oamenii cu o variantă a genei mai puțin activă. Este adevărat, asta numai dacă au fost maltratați în copilărie. Rezultă astfel că, fără îndoială, gena vulnerabilă se modifică epigenetic sub fluxul de hormoni ai stresului eliberat atunci când individul e în suferință; dispar metilările, iar gena este și mai tare activată. „Această transformare de durată a ADN-ului se produce în special prin traume la vârsta copilăriei“, accentuează Torsten Klengel. La participanții la studiu care experimentaseră suferința doar la vârstă adultă nu s-a lăsat evidențiată nicio astfel de radere a resturilor metil.

Dar, dacă grupele de metil au fost îndepărtate o dată, atunci FKBP5, atât de important pentru gospodărirea stresului, va fi produs în situații dificile întotdeauna în cantitate prea mare. Consecința ar fi „o piedică pe viață în fața ieșirii din situații grele“, conform cercetătorului. De aceea, colegii lui Binder și Klengel lucrează deja la un medicament care să scadă acțiunea FKBP5.

Mediul moștenit

Când transformările epigenetice sunt lăsate să continue se prea poate ca ele să nu se oprească nici măcar la materialul genetic al următoarei generații. Acum se înmulțesc dovezile că oamenii dau mai departe urmașilor

unele modificări din materialul lor genetic pe care ei înșiși le-au agonisit prin stres, violență, droguri sau chiar și numai prin hrană. Influențele mediului și experiențele de viață ar fi așadar ereditare.

Al Doilea Război Mondial a avut urmări care s-au arătat prima oară în mod impresionant: în iarna 1944/1945 olandezii, ca urmare a ocupației germane, au trăit vremuri deosebit de grele. Mai ales în provinciile vestice ale țării oamenii nu aveau suficient de mâncare, deoarece național-socialiștii confiscaseră tot comestibilul și blocaseră aproape complet aprovizionarea populației olandeze cu mijloace de subzistență. Iarna a fost grea. Aproape 4,5 milioane de oameni flămânzeau, iar 22 000 au murit.

„Iarna foamei“, cum o numesc olandezii, și-a lăsat amprenta nu numai în conștiința istoriei, ci și în însăși populația olandeză. Căci oamenii născuți atunci mai suferă și astăzi ca urmare a foametei din acea iarnă. Oamenii de știință din echipa Tessei Roseboom au prelucrat aceste date. A reieșit că și la 60 de ani copiii iernii foamei se diferențiază de frații lor, care au fost născuți în timpuri mai bune.

Ca nenăscuți, copiii au fost nevoiți să se descurce cu un minim absolut de hrană. Arareori mama putea ingera mai mult de 500 de kilocalorii pe zi. Peste aceasta se suprapunea evident metabolismul fetușilor; ei valorificau cum se putea tot ce puteau obține. Aceste modificări epigenetice au influențat însă viața lor ca maturi. Ele i-au predestinat în anii care au urmat războiului la excese, făcându-i să pună repede grăsime pe ei. Corespunzător de frecvent au dezvoltat, ca urmare a greutății lor, boli de nutriție și diabet. Iar la maturitate au făcut de două ori mai frecvent decât alți olandezi un infarct cardiac, de patru ori mai frecvent cancer de sân și au suferit mult mai frecvent de depresii. „Se poate deci spune că ești ceea ce mănânci“,

spune Tessa Roseboom, care este ea însăși fiica a doi bebeluși ai iernii foamei. „Dar nu numai. Ești și ceea ce a mâncat mama ta.“

Și spaimele Holocaustului acționează deja adânc, până la a doua generație. Indivizii ai căror părinți au supraviețuit persecutării evreilor de către național-socialiști au suferit cu frecvență peste medie de anxietăți, tulburări de încărcare post-traumatice și depresii. Cercetătoarea în traumatologie Rachel Yehuda, de la Mount Sinai School of Medicine, din New York, a reușit să demonstreze existența unei reacții superioare la stres a corpului la indivizii traumatizați.

Yehuda caută acum în materialul genetic urmele care sunt responsabile pentru reacțiile exagerate la stres. Ea pornește de la premisa că există urme epigenetice de descoperit.

Nu doar genele metabolismului cortizolului, ci și serotonin-transportorul este un candidat pentru aceste transformări epigenetice. Această observație le-a atras atenția epidemiologilor din jurul Karestan Koeren și Monicăi Uddin. Cercetătorii au cercetat 1 500 de oameni dintr-un cartier al Detroitului, urmărind să vadă dacă suferă de depresie, cât de des în viața lor au înfruntat încercări dificile și dacă, ca urmare a unei experiențe îngrozitoare, au dezvoltat vreodată o tulburare post-traumatică. Când au cercetat genetic sângele celor chestionați, au descoperit la acei oameni care, în ciuda a numeroase evenimente traumatice, nu suferiseră niciodată de o tulburări post-traumatice, foarte multe metilări la gena serotonin-transportorului. Evident, ca urmare a proceselor genetice, transportorul nu mai era atât de ușor activabil ca la semenii mai sensibili.

Transformarea este posibilă

Descoperirile cercetărilor în domeniul epigeneticii au

ceva neliniștitor: tot ceea ce facem se poate fixa în material genetic – de la mâncare mult prea grasă de Crăciun până la țigările fumate. Și nu numai asta; urmările se pot transmite propriilor copii și nepoților. La copiii olandezi ai „iernii foamei“ există semne ale prezenței unor efecte în a treia sau a patra generație. Dar date sigure există până acum doar din încercări pe animale. Acestea sunt într-adevăr impresionante. Cercetătorii au putut demonstra la șobolani urmările fumatului în generația nepoților. Medicii pediatri din echipa condusă de Virender Rehan și John Torday au întreținut cu nicotină animale însărcinate. Urmașii lor au dezvoltat deosebit de frecvent astm și au transmis mai departe predispoziția pentru această afecțiune propriilor copii, chiar dacă ei înșiși, după fătare, au intrat foarte puțin în contact cu nicotină sau nori de fum gros de la țigări. Normal că nu există astfel de teste pe oameni, dar chestionarele indică un efect asemănător: din declarațiile celor intervievați rezultă că, în sudul Californiei, frecvența copiilor bolnavi de astm este dublă dacă bunicile lor au fumat în timpul sarcinii. În acest context, s-ar putea spune că este mai greu să evaluezi responsabilitatea pentru propriile acțiuni.

Dar epigenetica are și părțile sale pozitive, bineînțeles: genele sunt plastice! Ce ne-a fost dat de părinții noștri și ce transmitem copiilor noștri se lasă modificat în mai mare măsură decât s-a crezut multă vreme. Noi, oamenii, suntem mult mai puțin tributari aptitudinilor noastre moștenite decât se afirmă frecvent. Noi avem puterea să le modificăm.

Transformările epigenetice – spre deosebire de mutațiile de durată pe care unele boli sau radiații radioactive le produc în creierul nostru – sunt deosebit de influențabile. Grupările chimice necesare pentru metilări se pot adăuga la genele noastre, dar por să și dispară. Cât de repede se pot uneori petrece aceste acțiuni au arătat

sugestiv încercările de pe bicicletele ergonomice de la Stockholm, de care am pomenit mai sus. Noi, oamenii, putem așadar chiar să eliminăm din nou impregnări proprii, precum și pe cele preluate de la părinți, dacă exercităm activ influențe pozitive. Ele pot rescrie iar și iar grupările de metilare, cel puțin pe cele care nu sunt ancorate chiar atât de strâns în materialul nostru genetic, pe care noi le-am moștenit.

Într-o zi, speră psihiatrul și chimistul Florian Holsboer, va exista poate chiar o „pilulă de a doua zi“ pentru victime ale traumelor. Atunci medicii ar putea prescrie oamenilor deosebit de sensibili după o trăire îngrozitoare un medicament care îi împiedică să dezvolte o tulburare. Un astfel de medicament ar putea bloca procesele epigenetice care înscriu trauma în celulele nervoase, sugerează el. În testele pe animale ale lui Eric Nesler, astfel de inhibitori ai metilării au împiedicat dezvoltarea unei tulburări de anxietate la șoarecii maltratați de către tovarășii de-ai lor.

Și mai este un lucru care ne dă speranță după cum sugerează Elisabeth Blinder. Sunt tocmai acele persoane care dezvoltă repede o traumă-surpriză, eliberându-se relativ repede de ea. „Este absolut posibil ca dotarea genetică prezentă aici să medieze nu numai un risc, ci uneori și reziliența“, accentuează ea cu privire la studiile despre copiii „orhidee“ și copiii „colți de leu“. Se prea poate ca oamenii care reacționează deosebit de ușor prin transformări epigenetice provocate de mediu să profite și de influențe pozitive foarte puternice ale mediului. Dacă se decid să facă regulat exerciții de relaxare, să participe la un antrenament anti-stres, să schimbe ceva pe plan profesional sau chiar să viziteze un psihoterapeut, aceasta îi poate ajuta extraordinar de mult.

CUM SE POT CĂLI COPIII

Prin gene i se transmite bebelușului din leagăn o oarecare cantitate de reziliență. O forță suplimentară de rezistență psihică se naște în primii ani de viață și o mare contribuție la aceasta o au în general părinții. De aceea mulți părinți vor să știe cum pot să îi călească pe cei mici. În orice caz, nu ținând la distanță de organismul lor orice dificultate, avertizează specialiștii. Părinții de astăzi își supraveghează frecvent copiii, obțin astfel contrariul scopului urmărit de fapt. Copiii devin mai labili; ei se descurcă cu greutățile care îi surprind mai rău decât oameni care au fost nevoiți să se ajute singuri la un moment dat în copilăria lor. Puterea de rezistență mentală merită să fie antrenată, asemenea unui mușchi. Ea este prezentă doar atunci când este solicitată. Un astfel de antrenament poate începe deja de timpuriu, dacă de exemplu părinții își lasă micuții să-și rezolve singuri disputele de la groapa cu nisip. Copiii trebuie să învețe să-și asume responsabilități.

Cât este de importantă încurajarea rezilienței deja în primii ani o recunosc progresiv și instituțiile publice care se ocupă de educație. Astăzi deja în multe școli și grădinițe sunt introduse programe dezvoltate de specialiști menite să le celor mici conștiința de sine și să le arate cum pot să se descurce cu conflicte și provocări. Capitolul de față oferă o privire de ansamblu asupra strategiilor pe care le utilizează aceste programe, în așa fel încât părinții să poată reține ceva de aici. Nu degeaba multe dintre antrenamentele profesionale de tonifiere îi vizează pe părinți – în acest fel succesul programelor este considerabil mai mare decât atunci când copiii sunt antrenați singuri.

Cunoașterea semnificației rezilienței le pregătește însă părinților și noi griji. Mulți se întreabă: Dacă

afectuozitatea are efecte atât de agravante și pe viață asupra stării de bine psihice și corporale, atunci copiii nu au nevoie non-stop de părinți? Poate că trebuie ca o parte dintre părinți să se concentreze totuși mai bine asupra creșterii copiilor în general, în loc să meargă la serviciu și să lase protecția micuților pe mâna educatoarelor? Există aici semne că alarmarea nu-și are rostul. Grijile sunt neîntemeiate, după cum au dovedit mai mult decât convingător 50 de ani de cercetări despre încrederea în străini. Astăzi rezervele legate de o îngrijire timpurie departe de cămin se întemeiază pe ideologie, și nu pe fapte. Copiii a căror mamă se întoarce la serviciu foarte curând după naștere nu dezvoltă mai frecvent probleme de comportament, temeri sau dureri psiho-somatice de burtă și nu sunt mai puțin veseli decât copiii care cresc non-stop alături de mamă. În genere, copiii chiar au avantaje de pe urma creșelor: de mult timp psihologii de dezvoltare sunt de acord pe scară largă că tocmai în creșe și grădinițe micuții adună experiențe importante, care îi lasă să devină personalități puternice.

„SĂ NU-ȚI COCOLOȘEȘTI COPIII“

Părinții de astăzi sunt îngrijorați de toate. Mai au fără îndoială și alte calități. Sunt cu siguranță deseori mândri, sunt foarte stresați, se distrează mult cu urmașii lor și, mai ales când copiii sunt încă mici, suferă extrem de frecvent de obositoare răceli și îngrozitoare gripe stomacale sau intestinale. Înainte de orice par însă îngrijorați: se întreabă dacă obțin un loc la creșă sau la grădiniță, ce școală să aleagă pentru vlăstarele lor, cum să facă să fie cel mai bine pentru sănătatea lor și cum pot ține cât mai departe cu putință orice vicisitudine a vieții. Căci, în timp ce ei înșiși, sub multiplele lor însărcinări, mai sunt doar foarte rar cu adevărat fericiți, vor o copilărie lipsită de griji pentru

urmașii lor. Neapărat.

Când copiii protejați exagerat devin mari, pare că acest amănunt nu se răsfrânge neapărat chiar atât de favorabil asupra sănătății lor precum își închipuie frecvent părinții. Adică tăria psihică crește în primul rând prin atacurile otrăvite ale vieții, prin separările părinților sau prietenilor și prin probleme care trebuie stăpânite. Cu condiția ca astfel de conflicte să fie până la urmă aplanate iar dificultățile să nu degenereze în catastrofă.

„Reziliența pare a se forma într-un copil de fiecare dată când între părinți și copil există un moment de alterare a echilibrului, urmat de o reparare“, spune psihologa Julia Kim-Cohen. În conflict cresc nivelurile de stres ale copiilor și, când acestea revin apoi la nivel normal, se dezvoltă reziliența. „De aceea“, spune Kim-Cohen, „este importantă o oarecare măsură de stres și dezacord, care creează pretexte pentru protecție eficientă.“

Dar care este măsura corectă? Aceasta este una dintre temele preferate ale cercetătorului Friedrich Lösel. Într-o conversație, el a explicat ce sugerează prin aceasta.

Dintre exprimările dumneavoastră citate deseori face parte recomandarea „Să nu-ți cocoloșești copiii“. În fond, de ce nu?

Avem astăzi un model de părinți care le sar continuu în ajutor copiilor. Aceasta este o atitudine bună când copilul este în dificultate. Dar nu trebuie să exagerăm. Nu este voie să-i preiei copilului toate greutățile. Greutățile fac parte din viață. Viața părinților ca și viața copiilor. Acest fapt trebuie clarificat mereu, în mod repetat. Greutățile pot fi multe, iar omul poate fi pur și simplu fericit, în ciuda acestora.

Deci în ce fel cauzează greutățile binelui?

Copilul va fi mereu confruntat din nou de-a lungul întregii sale vieți cu probleme de care noi, părinții, nu îl

putem feri. El trebuie așadar să dezvolte abilitatea de a se descurca cu provocări – și de aceea trebuie ca el să aibă ă parte și de dezamăgiri și înfrângeri. Când se termină cu o problemă, crește conștiința de sine. Și doar atunci se dezvoltă starea care îi permite să se angajeze și pe viitor în rezolvarea problemelor sale. Cine nu a învățat asta niciodată mai curând se va pleca în fața greutăților decât să se apuce să le rezolve. În fond, îi lipsește motivația de a lua asupra sa responsabilitatea pentru sine însuși.

De care greutăți anume nu trebuie să fie cruțat un copil?

Peste tot unde nu are nevoie de ajutor ar trebui să fie lăsat în voia lui. „Cât mai puțin cu putință și cât mai mult la nevoie“, aceasta este o bună pildă a pedagogiei. Aceasta începe deja la cei foarte mici. Un copil de doi ani care a căzut nu trebuie ridicat. El poate să se ridice singur. Și atunci va ști și că data viitoare va reuși iar și fără ajutorul mamei sau al tatălui. Eu pot să îi las deja pe cei mai mititei să ducă dispute pentru jucării la groapa cu nisip. Câtă vreme nu se rănesc, este un antrenament care îi învață cum să rezolve o dispută și chiar să și încheie apoi pace.

Și când copiii devin mai mari?

Atunci este important să li se ofere și șanse de dominare. Să li se confere responsabilități potrivite vârstei. De exemplu, poate fi sarcina de a duce regulat gunoiul, de a hrăni porcușorul de Guineea sau de a face ordine în propria cameră. Copiii ar trebui să își facă temele practic independent și să aibă ei înșiși grijă ca a doua zi la școală să aibă totul la ei. Iar copiii mai mari pot să își împacheteze singuri lucrurile pentru excursia cu clasa. Când au voie să facă singuri multe dezvoltă încredere în ei înșiși. Această încredere le rămâne pentru toată viața. Și asta îi ajută atunci când vreodată se ivesc momente de criză.

Nu este ușor pentru părinți să își lase copilul să se

arunce într-o situație dificilă...

Firește, părinții nu trebuie își aducă copilul într-o poziție dificilă. Însă trebuie mereu avut în vedere faptul că viața este cea mai importantă școală pentru un copil. El trebuie să învețe să se afirme și în vremuri neliniștite. Doar atunci va putea să facă același lucru și ca matur. Părinții care vor să aibă un copil puternic intervin numai când este necesar, dirijând.

Dacă oamenii ar avea mai mulți copii, inevitabil i-ar lăsa mai mult în voia lor...

Atenția sporită are de-a face cu asta, căci de cele mai multe ori există doar unul sau doi copii în familie. Corespunzător, copiii pot primi astăzi mult sprijin de la părinții lor. Totuși, nu avem voie să îi răsfățăm fără limită. Trebuie să reacționăm cu măsură, astfel încât ei să aibă un comportament stabil față de noi și să poată construi unul și față de ceilalți.

Ce înseamnă această stabilitate pentru copii?

Copilul știe: Aici este cineva care mă acceptă. Aici însă este și cineva care îmi pune limite și căruia eu nu pot să îi fac tot ce vreau. Un stil autoritar de educație este important. Nu se pune problema ca părinții să fie autoritari, deci mai degrabă să refuze și să controleze foarte mult. Trebuie să educe autoritar. Aceasta înseamnă că ei trebuie să își întâmpine copilul cu căldură și sprijin, dar și să pună limite clare și să îl controleze. Înseamnă și că, în parc, copilul nu trebuie să primească o a treia înghețată pentru că altfel țipă în gura mare. Când se impune agresiv, copilul învață doar că are succes.

Învățarea socială poate însă foarte bine să doară. Trebuie să ne lăsăm copilul și singur cu propriile răni?

Nu. Copiii pot fi lăsați să aibă experiențe negative. Dar apoi, firește, trebuie să le oferim sprijinul. Fiecare copil trebuie să fie conștient că părinții lui sunt prezenți lângă el, indiferent ce prostie a făcut. Acesta este unul dintre

factorii importanți de protecție în vremuri de criză: să știe la cine să meargă atunci când are nevoie de ajutor. Și să știe că poate să și primească ajutor.

Cât prejudiciu se poate pricinui punând în spinarea copilului prea multe contrarietăți?

Poate sună rău când o spune un psiholog, dar nu avem voie nici să supra-estimăm influența educației familiare. Părinții sensibili cred că fiecare detaliu al educației ar fi semnificativ. În rândul populației normale aceasta nu este însă deloc atât de importantă. Sunt medii extreme, care fac copilul vulnerabil – acolo unde, de exemplu, este neglijat sau brutalizat. Dacă dumneavoastră aveți o relație bună cu copilul și vreodată vă scapă mâna, nu este frumos, dar copilul nu va fi traumatizat. Noi ne-am luptat încă din 1990 în Comisia de Autoritate a Regimului Federal pentru interzicerea pedepsei corporale, care în 2000 a fost în sfârșit legiferată. Este mai puțin important că un tată normal își mai poate pierde uneori calmul; principalul scop este acela de a le semnala altora că nu ține de educație să-ți bați copilul.

Astăzi părinților din clasa de mijloc le cade poate și mai greu să își lase pur și simplu copiii să facă experiențe. Viața pare să fi devenit mai periculoasă.

Doar pare. Trebuie să ne ferim să cădem într-o contemplare nostalgică. Înainte nu era câtuși de puțin raiul pe pământ. Dar copiii de astăzi au pur și simplu prea puțin spațiu să se dezvolte. Acest lucru este valabil și la propriu. Mulți copii au prea puțin voie astăzi să fie singuri pe stradă. Părinții trebuie să învețe să nu le fie frică de orice. Copiii trebuie să învețe că lumea poate fi periculoasă – dar și că se pot proteja de asta, și cum să o facă.

Mulți părinți consideră că e pur și simplu frumos să întreprindă ceva împreună cu copiilor lor, în loc să îi trimită singuri.

Acest ajutor continuu mi se pare de asemenea ceva

exagerat. Copilul trebuie să învețe să se descurce cu plictisul. Să își caute singur jucării sau să și le făurească singur. În ziua de astăzi se poate merge la fiecare sfârșit de săptămână într-un parc sau la un magazin în care există locuri de joacă. Și mai sunt și computerele. Aici în general se oferă prea mult. Copiii trebuie să învețe că nu există acțiune perpetuă. Atunci își caută ceva. Asta procură spațiu pentru creativitate și convingerea că pot petrece o după-amiază frumoasă și fără incitare din exterior. Și aceasta este o experiență a eficacității proprii.

Ratele de divorț cresc. Cât este de rău pentru dezvoltarea psihică a copilului dacă părinții se despart?

Creșterea într-o familie despărțită constituie un factor de risc pentru sănătatea psihică. Dar e important, firește, dacă părinții se despart cu ceartă și au conflicte continue și dacă copilul este smucit încoace și încolo. Dacă și după divorț există bună înțelegere, copilul nu suferă prea tare din această cauză.

Copiii din familii divorțate divorțează mai târziu la rândul lor mai frecvent. Va fi afectată deschiderea față de angajament?

Aici există o ușoară abatere statistică, da. Evident, căsnicia nereușită a părinților poate face copiii mai vulnerabili, așa că mulți sunt mai puțin capabili de angajamente. Dar mai există încă o explicație pentru conexiunea statistică: copiii care au trăit un divorț al părinților au aflat că nu este cea mai mare catastrofă, i se supraviețuiește, poate fi și cea mai bună soluție. De aceea se hotărăsc mai târziu poate ceva mai frecvent pentru divorț.

Cum e cu educația la pubertate? Cel mai târziu la vârsta adolescenței s-a terminat oricum cu controlul asupra copilului.

Nu, trebuie stabilite reguli, mediate norme – chiar și în pubertate. Chiar și atunci când părinții sunt convinși:

„Și așa nu mă mai ascultă.“ Totuși, se poate media, dacă părintele dorește ca fiul sau fiica să nu vină prea târziu acasă. Aceasta nu trebuie să dea roade întotdeauna, nici noi nu am fost întotdeauna punctuali acasă. Dar rămâne totuși ceva agățat. Se va crea un sistem de valori. Firește, aceasta funcționează numai dacă raportul dintre părinți și copii este fundamental pozitiv. Dar în cele mai multe cazuri așa și este. În ciuda tuturor greutăților din pubertate, copiii își iubesc părinții și vor chiar să o facă cumva corect. Așa se formează o stare de spirit, o normă, de care tânărul poate să se țină mai târziu, când anii lui sălbatici vor fi trecut, și care dă o structură vieții lui.

PRINCIPIUL REZILIENȚEI TREBUIE INTRODUS ÎN PLANURILE EDUCAȚIONALE DIN GRĂDINIȚE

Nimic nu poate întări omul mai mult
decât încrederea care i se oferă.
Paul Claudel

Jason nu avea nicio stea. Nici măcar una. Era singurul copil din clasă care nu avea una. Băiatul dintr-un stat federal de undeva din SUA nu știa nimic despre asta. Dar aproape sigur a simțit-o. Izolarea lui Jason a ieșit la iveală într-o zi, la un experiment făcut în școală, prin care învățătorii lui voiau să aibă grijă ca cei mici să se simtă protejați. Nu le-a scăpat niciun copil. De aceea au agățat în cancelaria profesorilor fotografii ale tuturor școlarilor. Și fiecare învățător a lipit la acei copii cu care putuse construi o relație o mică steluță sclipitoare. Jason a rămas fără.

Pentru învățătorii din școala sa, acesta a fost un semnal de alarmă hotărâtor. Stelușele erau parte dintr-un

program pentru întărirea rezilienței școlarilor. Căci, cu cât se cunosc mai multe despre culisele puterii rezistenței psihice, cu atât devine mai evident că învățătorii și educatorii joacă un rol esențial în această privință. În definitiv deja studiul din Kauai al lui Emmy Werner arătase că legăturile protejează și că e oarecum indiferent cu ce persoană are copilul o relație bună. Poate fi mama sau tata, dar la fel de bine o vecină, tatăl unui prieten, preotul satului sau pur și simplu o învățătoare.

De aceea învățătorii și învățătoarele din școala americană au hotărât că și Jason are nevoie de o persoană care să îi poarte de grijă. S-au întrebat cum ar putea face ca băiatul să dezvolte o relație bună cel puțin cu un cadru didactic. Nu era posibil să nu existe ceva care să le placă la Jason. Ce găseau bun la el? Ce puteau admira? Învățătorii care au reușit să simtă ceva pentru Jason au început să se intereseze în mod deosebit de băiatul foarte retras și adesea chiar mai dificil, cu care nu-i era nimănui ușor să intre în contact.

Legăturile dau reziliență, iar reziliența este foarte utilă în viață. Între timp, pedagogii au descoperit că întărirea rezistenței psihice este atât de importantă încât reziliența a devenit o noțiune importantă chiar și pentru personalul din școli și grădinițe. „Consecvența în investigarea rezilienței nu presupune o încredere naivă în procese de auto-vindecare“, accentuează psihologa Doris Bender, subliniind că este vorba în primul rând de auto-ajutorare.

De aceea specialiștii vor ca în instituțiile de învățământ să aibă loc o dezvoltate pozitivă a copiilor cât mai de timpuriu posibil. Pe cât posibil copiii nu trebuie să dezvolte o perspectivă negativă asupra lor, strategii de dominare dezavantajoase și un comportament social dificil.

Deja din toamna anului 2008 educatorii din

grădinițele din Bavaria completau chestionarul de observație pe care l-au dezvoltat Michaela Ulich și Toni Mayr, de la Institutul de Stat pentru Pedagogie din München; în el este vorba despre „dezvoltare pozitivă și reziliență la vârsta grădiniței“. Educatorii au fost nevoiți să învețe să evalueze printre altele, cu ajutorul chestionarului, competențele sociale și emoționale ale copiilor. „Ele sunt un fundament esențial pentru o viață de succes“, spune Toni Mayr.

Sunt interogate șase domenii ale vieții sociale a copilului: cât sunt de bune facilitățile lui de contact, controlul de sine/atenția, auto-afirmarea, capacitatea de stăpânire a stresului, orientarea spre rezolvarea sarcinilor și plăcerea de a explora. Cu ajutorul răspunsurilor, educatorii înțeleg mai bine punctele forte și slăbiciunile fiecărui copil, așa încât pe mai departe îl pot încuraja țintit. Educatorii, învățătorii și părinții sunt adesea fixați pe deficite și slăbiciuni, în loc să se concentreze asupra punctelor forte ale copiilor și să le extindă pentru utilizarea resurselor proprii. „Scopul este acela de a percepe punctele forte și slăbiciunile copilului“, spune pedagoga berlineză Monika Schumann. Nu este permis ca problemele pe care le are copilul să fie ignorate sau subapreciate.

De fapt, chiar și fără chestionar educatorilor le va fi relativ ușor să evalueze copiii din grupele lor; și precis au în cap concepte despre viața copilului. Însă completarea chestionarului îi ajută să ia în considerare dezvoltarea copiilor diferențiat.

Laura, de exemplu, are negreșit multe contacte cu alți copii; în ciuda lor, dacă ne uităm mai bine, ea este limitată în capacitatea ei de contact. Nu ia aproape niciodată inițiativa la joacă. Și, ce este mai rău, e convinsă că nu are chiar niciun prieten. Puterea, bucuria de a stabili relații ale Laurei merită așadar negreșit să fie încurajate pe mai

departe. Educatorii pot începe de aici.

Puternic și abil

Chestionarele de observare bavareze fac parte din planul de formare, căci competențele examinate astfel, cum ar fi bucuria explorării, nu fac un copil să fie doar puternic ci și abil; ele dau și plăcerea de a proba, ceea ce este important pentru formarea unui copil deschis spre nou, care nu are teamă nici măcar de materii neobișnuite. Un copil foarte temător adesea nu se poate adapta suficient de bine. Posibilitățile lui de învățare și curiozitatea vor avea de suferit de pe urma fricii.

Pe lângă înțelegere și competențe social-emoționale, chestionarul determină modul în care se descurcă copiii cu școala, ceea ce îi ajută pe educatori să hotărască împreună asupra succesului lor în formare. „Noi nu vrem să readucem în discuție vechea polarizare a promovării cognitive, pe de o parte, și a promovării social-emoționale, pe de altă parte“, asigură Mayr și Ulich. „Dar vrem să stabilim un lucru: competențele social-emoționale sunt o condiție esențială pentru reușita învățării.“ Tocmai la copiii mai mici ar fi important să fie avut în vedere acest câmp emoțional: Cum se apropie de o situație de învățare – cu ce dispoziție sufletească și cu ce sentimente? Cum se descurcă cu alți copii și maturi? Sunt serioși, deschiși și curioși? Dezvoltă inițiative și capacități de a duce lucrurile până la capăt? Cum se descurcă cu sarcinile? Pot depăși un punct de vedere propriu? „Astfel de competențe sunt foarte importante pentru copii – marchează bunăstarea, reușita și șansele de învățare“, accentuează Mayr.

Răspunsurile la întrebările chestionarului ghidează însă privirea educatorilor și asupra altor probleme. De exemplu, cum îl putem ajuta zi de zi pe copil să se descurce cu stresul. Când un copil, din cauza grijilor și tensiunii, se plânge continuu de dureri de burtă puteți să îl întrebați:

„Ce am putea face ca să îți meargă mai bine? Dorești să ai liniște? Sau ai vrea să ieși afară și să alergi foarte mult?“ Cu astfel de propuneri copilul poate învăța să gestioneze unele probleme și singur. Asta îl face mândru – iar astfel devine puternic.

Pe lângă acest program, în toată Germania au apărut între timp numeroase programe care să întărească și să încurajeze sistematic copiii. Printre factorii care definesc reziliența se numără, pe lângă relația emoțională stabilă cu o persoană care să poarte de grijă și sprijinul social din afara familiei, mai ales încrederea în sine și facilitatea de a își conduce și chiar de a reglementa comportamentul și emoțiile proprii. De aceea temele de bază ale programelor sunt legate mereu de auto-percepție, reglarea furiei și auto-control, auto-eficacitate, competență socială, empatie, diferențierea sentimentelor, descurcarea cu stresul, soluționarea problemelor și chiar dobândirea unei perspective pozitive asupra persoanei proprii.

Friedrich Lösel este optimist în ce privește succesul unor astfel de programe, printre care se numără și cunoscutul program de prevenire a violenței Faustlos („Fără pumni“) al Universității Heidelberg, inițiativa „Părinți puternici – copii puternici“ a Ligii Germane pentru Protecția Copilului sau programul EFFEKT („Explorarea formării în familie: antrenament pentru părinți și copii), dezvoltat la institutul lui Lösel al Universității Erlangen-Nürnberg. În cadrul EFFEKT se oferă, în funcție de grupa de vârstă, diverse cursuri.

Ernie și Bert ca moderatori

La cei mici, Ernie și Bert – niște păpuși – moderează conflictele. Se inserează și jocuri pe roluri, runde de întrebări și răspunsuri și jocuri de mișcare. Mesajul principal: „Eu pot rezolva probleme.“

O ilustrată prezintă doi copii pe un tobogan. Unul ar

dori să se dea, însă celălalt copil rămâne așezat la bază începăpățânându-se să nu se dea la o parte. „Ce să fac acum?“ se va întreba copilul de sus, care deja a așteptat mult și acum ar dori să coboare. „Aș putea să-mi dau drumul pur și simplu“, își poate spune copilul. „Foarte repede. Și, dacă cel de jos nu sare atunci la o parte, îl lovesc.“

Dar ce se va întâmpla atunci? În cursul „Eu pot rezolva probleme“ copiii preșcolari învață din astfel de greutăți, întâlnite la vârsta lor, să mediteze și să vorbească apoi despre ele. Vor învăța astfel să își perceapă propriile simțiri – dar și pe cele ale altora. „Ce se întâmplă cu mine, dacă cel de jos rămâne acolo?“ Dar și: „Oare cum se simte acum cel de jos?“ Este vorba deci și de a recunoaște ce se ascunde în spatele comportării celuilalt copil: „De fapt nu este prea frumos să stea ghemuit, în loc să se joace mai departe. Dacă face asta, înseamnă că probabil nu îi merge prea bine.“

„Și ce s-ar întâmpla dacă pur și simplu m-aș da pe tobogan? Poate plânge după aceea. Poate atunci el se supără și mă lovește. Iar la sfârșit urlăm amândoi.“ Așa că n-ar fi deloc rău să se gândească o altă soluție: „Aș putea, în loc de asta, să strig și să-i spun să pună niște nisip pe tobogan, ca să devină și mai rapid, sau să vină sus, să ne dăm împreună. Poate fi o idee bună?“

Lucrurile nu se desfășoară cu totul altfel nici la școlarii de gimnaziu. Ei obțin un „antrenament în soluționarea problemelor“ după principiul semaforului. La început semaforul stă pe roșu. Copilul trebuie să își spună singur, o dată, tare: „Stop!“ Inspirație adâncă. Apoi trebuie să își povestească în ce constă de fapt problema și cum se simte. Semaforul se face galben, ceea ce înseamnă: „Fă un plan. Ce ai putea face tu în această situație? Și ce s-ar întâmpla apoi? Ar funcționa bine?“ În sfârșit, se face verde: GATA! „Probează cea mai bună idee. Și la final

întreabă-te dacă a funcționat.“

S-a dovedit că, în medie, la doi ani după terminarea programului din grădinițe problemele de conduită în grupe se reduseseră la jumătate: nu mai apăreau comportamente negative la 9,2% dintre copiii instruiți, ci doar la 4,4%, care se băteau sau se loveau între ei. „Aceste programe de reziliență ajută cel mai mult copiii care au probleme grave în relațiile sociale“, explică Lösel.

De aceea el pledează ca și părinții să se antreneze împreună. „Efectul ar fi atunci mai mare“, spune psihologul. În programe părinții sunt învățați să așeze granițe, să învețe cum pot să laude cu măsură și să întărească modelele pozitive de comportament ale copiilor, cum pot vorbi constructiv cu copiii și cum să le ofere recompense, laude și încurajări, așa încât copiii să devină ființe compatibile social. Pentru aceasta însă este nevoie ca și părinții să fie întăriți în conștiința de sine și să își promoveze competențele părintești, accentuează pedagoga din Zürich Corina Wustmann Seiler.

Fiecare copil are abilități

Totul pornește de la convingerea că fiecare copil posedă abilități deosebite. Ele merită să fie descoperite și întărite. „Aceasta este maxima promovare centrală a rezilienței“, accentuează psihologul pentru copii și tineret Georg Kormann. Desigur, trebuie păstrată o privire critică, fiindcă mulți dintre factorii promotori ai rezilienței pot avea în cazuri izolate și efecte negative. Aceasta depinde de exemplu de mediul social. La tinerii crescuți în sărăcie o educație mai curând riguroasă este adesea o protecție împotriva deraierii și agresiunii. Însă nu la fel stau lucrurile cu tinerii ai căror părinți sunt labili psihic. „Fiecare factor poate cauza bine și rău“, spune pedagogul Michael Fingerle. Tinerii agresivi par să aibă frecvent un foarte reliefat sentiment al propriei valori. Nu ar fi o idee

neapărat bună să acționezi și mai mult pentru întărirea conștiinței de sine. Invers, copiii fricoși și timizi vor deveni mult mai rar delicvenți și agresivi. Însăși anxietatea poate fi deci un factor de protecție.

Nu este mereu o idee bună nici să soluționezi conflicte vorbind despre propriile sentimentele. „Aceasta poate fi o strategie utilă în pătura de mijloc“, spune Fingerle. Într-un mediu marginal însă aceasta nu funcționează. Acolo, pe post de discuție tandră poți primi cel puțin un pumn în față. Tinerii și copiii din astfel de medii se antrenează cel mai bine între ei, fără amestecul pedagogilor sau al educatorilor instruiți academic. În spate stă ideea *„peer*-culturii pozitive“, deci o cultură a egalilor.

La conceptul rezilienței este vorba univoc despre un contra-proiect la „ideea de copil, ca simplu produs pasiv al formării, aflat în afara influențelor“, scrie pedagogul Rolf Göppel în cartea sa despre învățători, școlari și conflicte. Mai degrabă este vorba de faptul că copiii și tinerii ar putea dezvolta și singuri activități. Că ei își co-formează propria viață și își biruie problemele împreună. Desigur, copiii nu se pot face singuri rezilienți pe o durată îndelungată, accentuează Corina Wustmann Seiler. „Căci copii sunt mult mai dependenți de cadrul vieții lor decât maturii și, datorită acestora, mult mai dependenți de sistemele de sprijin.“

De aceea toți educatorii pot și să participe „pentru a face copilul să câștige încredere în propria putere și propriile abilități, să se perceapă ca fiind valoros și, prin propriile acțiuni, să producă schimbări“, spune Georg Kormann.

— Dacă, de exemplu, copiii vor fi de timpuriu legați de procese de decizie importante, pot dezvolta un sentiment de a fi înșiși eficienți și de a avea control asupra propriei vieți.

— Dacă vor prelua de mici responsabilități realizabile – de

exemplu să aerisească încăperea înainte de oră –, atunci vor câștiga încredere în propriile posibilități, învățând să acționeze independent.
— Dacă află deja dintr-un punct timpuriu al dezvoltării că se pot adresa cu problemele lor părinților sau altor persoane din mediul lor, se vor strădui mai târziu, în situații dificile, să caute sprijin social.
— Dacă învață de timpuriu să-și analizeze propria tărie și să vadă pozitivul în ei și în situații grele ei se vor dovedi mai puțin nesiguri în fața problemelor și vor avea parte de mai puțin stres.
— Dacă trăiesc un divorț și sunt conștienți că o despărțire poate avea loc atunci când sunt probleme și că unele conflicte se pot soluționa împreună, ei nu ocolesc problemele, ci învață să caute soluții.
— Dacă vor fi ajutați să își recunoască și să își împlinească dorințele și dacă au voie de timpuriu să participe la decizii, pot descoperi un sens în viața lor.

Pe scurt, după cum spune Kormann, avem nevoie de „școli și instituții de învățământ care răsplătesc competența copiilor și le dau încredere în viață“.

CÂTĂ NEVOIE ARE COPILUL DE MAMĂ?

Raina Cravciuc este deja obișnuita privirilor iritate. Când conducătoarea de grupă a unei creșe pentru copii din München-Sendling iese cu protejații săi în mașina cu șase locuri, întâlnește mereu trecători îngrijați. „Atât de mic și deja la grădiniță“, spun ei totalmente compătimitor. Părerea conform căreia copiii trebuie ținuți timp de trei ani exclusiv sub ocrotirea mamei este încă larg răspândită în Germania. Este puțin probabil ca în altă țară din lume mamele să fie atât de aspru judecate dacă își încredințează copiii străinilor înainte a treia lor zi de naștere. „Un

preșcolar suferă, pesemne, când mama este angajată!“ O cercetare de tip „eurobarometru“ din 2006 arăta că 60% dintre germanii din Vest încă mai au această concepție, care și-a pus amprenta și asupra comportamentului mamelor: doar 44% dintre femeile cu copii sub cinci ani lucrează. La acest capitol Germania este pe ultimul loc în UE.

Dar sunt astfel de griji justificate? „Nu“, spune profesoara de psihologie Stefanie Jaursch. Toate cercetările științifice mai recente despre bunăstarea copiilor de creșă acceptă o singură concluzie, după Jaursch: „Diferendele politice în jurul întoarcerii mamelor la muncă depind mai mult de ideologii decât de fapte.“

În anul 2010 câțiva psihologi din SUA au adunat laolaltă literatura completă pentru explorările în creșe din ultimii 50 de ani. „Copiii ale căror mame se întorc la locul de muncă înainte ca cel mic să împlinească trei ani nu suferă ulterior mai frecvent de probleme școlare sau de comportament decât copii ale căror mame rămân acasă“, spun psihologii din echipa lui Rachel Lucas-Thomson; ei s-au mai uitat încă o dată, mai îndeaproape, la 69 de studii din anii 1960 până în 2010. Multe dintre aceste studii erau orice altceva decât consemnări de moment. Multe urmăreau copiii chiar și până la vârsta maturității. „Femeile care încep în curând din nou să muncească nu trebuie să se îngrijoreze prea tare pentru bunăstarea copiilor“, rezumă Lucas-Thomson. Din toate datele strânse rezultă în mod clar doar o diferență statistică între copiii casnicelor și cei ai mamelor active în câmpul muncii: conform acesteia, copiii a căror mamă lucrează în afara casei dezvoltă chiar ceva mai rar probleme personale. Ei suferă așadar mai puțin de îndoială de sine, depresii sau temeri.

O problemă în aprinsele discuții despre creșele din Germania a fost mult timp aceea că erau cam puține studii

care să cuprindă copiii mici și să îi urmărească pe aceștia de-a lungul mai multor ani. Stefanie Jaursch și Friedrich Lösel au vrut să schimbe aceasta în urmă cu câțiva ani. Ei au chestionat educatoarele, învățătorii și mamele a 660 de preșcolari din Erlangen și Nürnberg de-a lungul unui interval de șase ani, încercând să afle dacă mamele au avut un serviciu în afara casei de la o vârstă foarte fragedă a copilului. Au cerut mai multor adulți să răspundă celor aproape 50 de întrebări despre copil. Voiau să împiedice astfel producerea unor „efecte ale oportunităților sociale“, așadar să nu le dea posibilitatea mamele întoarse la muncă să trateze superficial problemele de comportament ale copiilor sau profesorilor critici să le supraevalueze.

Rezultatele au fost elocvente și din toate punctele de vedere foarte liniștitoare. „Nu există absolut nicio legătură între problemele de comportament și activitatea profesională maternă“, accentuează Friedrich Lösel. Este indiferent dacă mamele își reiau serviciul curând după nașterea copilului sau de abia după intrarea acestuia la școală, dacă lucrează toată ziua sau cu program redus.

Rezultatele de la Erlangen se suprapun cu cele ale marilor studii din SUA, precum și cu cele ale specialistei Lieselotte Ahnert. Psihologa de dezvoltare se ocupă deja de zeci de ani cu influența îngrijirii atente a copiilor mici asupra vieții spirituale. Pornind de aici și-a distilat principiul fundamental pe care îl repetă cu plăcere și accentuat: „Mamelor, relaxați-vă!“ Cine crește copii nu trebuie să fie perfect. Mama nu așază irevocabil, „așa cum mulți încă mai gândesc, fundamentul pentru tot ce va ieși din copil, cu fiecare dintre faptele ei, în primii doi sau trei ani“, spune Ahnert. Iar ea nu trebuie nici să fie trup și suflet și zi și noapte prezentă alături de cel mic, cum a cerut-o mult timp doctrina.

Este larg răspândită părerea că ar fi totuși natural ca cei mici să crească acasă la mama lor. Mama și copilul sunt

meniți să stea împreună. Dar ce este totuși natural? Când vine vorba de creșterea copiilor acest nu se lasă în niciun caz atât de ușor de definit, afirmă Lieselotte Ahnert. O privire asupra popoarelor primitive ar arăta aceasta. De exemplu, populația kung din Kalahari. Acolo mamele își poartă copiii prinși de corp aproape continuu în primii trei ani. Mama și copilul trăiesc în cvasisimbioză. Dar există și cealaltă extremă. Aceasta se poate regăsi aproximativ la femeile din Africa Centrală. Membrele acestor populații își trec sugarii de la una la alta. În felul acesta fiecare bebeluș are în medie 14 ocrotitoare. Unele dintre ele sunt chiar doici. Astfel, copilul petrece uneori doar o cincime din zi cu mama sa naturală.

S-ar putea totuși ca unii copii să nu se dezvolte bine dacă în primii ani „se cațără pe mama lor", menționează biologul evoluționist american Jared Diamond. „Altfel, copiii casnicelor din bogatele națiuni industrializate ar trebui să fie poate primii și singurii oameni normali ai lumii." Chiar și în aceste țări copiii de acum 100 de ani au fost crescuți și îngrijiți de o întreagă rețea de mătuși, unchi și alte persoane.

Calitatea pur și simplu nu este egală cu cantitatea. Este valabil și pentru raporturile dintre mame și copii, accentuează pedagogii și psihologii de dezvoltare la unison. Nu contează dacă părinții și copiii sunt foarte mult timp împreună, ci cum se înțeleg între ei. Ca să nu mai vorbim de faptul că mamele care au serviciu petrec aproape la fel de mult timp cu copiii lor și se joacă tot atât de frecvent cu ei ca și mamele care nu au un loc de muncă, după cum au dovedit diverse studii.

CE EFECTE ARE UN MEDIU STIMULATOR

Tocmai copiii din familii mai puțin privilegiate pot

profita de un loc la creșă; ei sunt rar mai agresivi sau sunt exagerat mai fricoși decât vlăstarele mamelor care nu lucrează. Aceasta e descoperirea făcută de Rachel Lucas-Thomson: copiilor cu un singur părinte și celor din familii cu venituri mici le folosesc foarte mult contactele timpurii din afara casei. Frecventarea unei creșe poate însemna pentru ei o binecuvântare.

Multor specialiști alocația, numită disprețuitor „premiu de cămin“, le pare foarte periculoasă, pentru că ar putea face mai ales mamele din păturile sociale mai joase să își țină copiii acasă. Căci tocmai în cazul acestor familii ar fi importantă o îngrijire profesională timpurie în adăposturi de zi pentru copii, care ar putea „preveni necazuri ulterioare: abandonuri școlare, eșuări la adaptarea profesională și chiar la criminalitate“, după cum spune profesorul de politică socială Hermann Scherl. Nu doar apropierea maternă duce copiii mai departe.

Creșele și grădinițele nu au efect pozitiv doar asupra comportării, ci și asupra dezvoltării spirituale. Încă în 1962 pedagogii din SUA și-au pus exact întrebarea care astăzi mișcă din nou atât de mulți părinți și politicieni în Germania: „Câtă nevoie are copilul de mamă?“ Educatorii americani au inițiat proiectul preșcolar Perry, cu copii în vârstă de trei ani, iar mai târziu un proiect care viza copiii de trei luni. În ambele proiecte au fost îngrijiți copii din pături sociale joase în centre de zi. Pașii lor înainte au fost comparați cu dezvoltarea copiilor din familii cu situații asemănătoare dar care rămăseseră acasă.

Astăzi copiii din proiectul preșcolar Perry au 50 de ani și se pot mândri cu un succes profesional mai mare și cu un venit mai ridicat decât copiii din vecinii lor rămași cu mama. Ei au aterizat mai rar în închisoare și au depins numai pe jumătate atât de des de ajutor social. Chiar și sănătatea lor a fost mai bună decât cea a urmașilor crescuți numai în familie.

Stimulii pot avea efecte mare, mai ales în primii ani de viață. Dacă creierul este limitat în această perioadă timpurie a vieții, pagubele sunt greu de recuperat. „Societatea poartă o mare responsabilitate pentru garantarea unui start bun al copiilor“, spune psihologa de dezvoltare din Heidelberg Sabina Pauen. „Noi trebuie să realizăm un mediu stimulant pentru copiii noștri.“ Totuși, acesta le lipsește multor copii în casa părintească. Acolo unde nu se prea vorbește sau televizorul funcționează continuu, creierul bebelușului tânjește zadarnic după stimuli propice.

O influență asemănător de favorabilă asupra inteligenței pare să aibă și creșterea timpurie în creșe la bebeluși: acești copii au fost chestionați până când au ajuns la 21 de ani. Tinerii din adăposturile de zi au avut la testele cognitive rezultate semnificativ mai bune decât acei copii care rămăseseră în familie. La școală citeau și socoteau mai bine, iar probabilitatea de a intra la colegiu a fost mult mai mare în rândul lor.

Acest fenomen nu este valabil numai pentru mediile americane marginale, ci și pentru pătura mijlocie a țărilor europene. „Formarea în copilăria timpurie are o influență extrem de mare asupra drumului ulterior de formare“, conchide Biroul Elvețian pentru studii de politici de muncă și sociale (BASS), care în mandatul Fundației Bertelsmann a studiat mai mult de o mie de copii între anii 1990 și 1995. Copiii de creșă frecventează mult mai des un gimnaziu decât aceia care au fost crescuți exclusiv acasă. Dintre copiii de creșă 50% au fost bacalaureați, în timp ce dintre copiii crescuți în familie numai 36% au ajuns în această situație. S-a stabili că nu există nicio legătură între cariera școlară și faptul că micuții duși la creșă aveau mai frecvent părinți cu bacalaureat.

Efectele pozitive nu se limitează la copii și la familiile lor. Banii în creșele de copii (bune) sunt investiți ingenios –

chiar și din perspectiva economiștilor duri. În anul 2000 James Heckman a primit Premiul Nobel pentru economie pentru lucrări de cercetare care au dus la recunoașterea acestui lucru. „Fiecare dolar investit se întoarce înmulțit“, spune Heckman. Deoarece copiii de creșă reușesc mai frecvent finalizarea unei școli mai înalte și ulterior câștigă mai mulți bani, ei returnează societății investiția în centrele de zi pentru copii – de exemplu sub forma impozitelor și reținerilor pentru pensii. Statul reprimește pe această cale triplul a ceea ce a investit anterior într-o creșă, după cum au calculat și cercetătorii Fundației Bertelsmann. Bazele pentru finalizarea școlilor mai înalte și obținerea unui job mai bine plătit se pun de timpuriu.

Dar creșele nu au și dezavantaje? Cum e cu legăturile, totuși atât de importante pentru puterea de rezistență psihică a celor mici, când sunt despărțiți mult prea de timpuriu de părinți? Nu este acasă totuși cel mai bun loc – cel puțin dacă mama se ostenește, îngrijindu-se conștiincios de bunăstarea copilului?

Aceasta depinde mai ales de calitatea organizării, accentuează Lieselotte Ahnert. Copiii mici au nevoie de o persoană de nădejde, delicată, care să li se dedice. Însă aceasta nu ar trebui să fie mama. „Mămoșenia nu este bună“, spune Ahnert. După primul an de viață, „contactele sociale lărgite“ sunt favorabile dezvoltării. Copilul trebuie să facă primi pași în lume pentru ca astfel, desprins de mamă, să poată avea propriile experiențe. De aceea în grupă nu trebuie să fie numai copii cu statut social precar, cărora creșa le folosește cel mai mult, completează psihologa de dezvoltare Sabina Pauen, ci și „copiii ocrotiți excesiv“.

Pentru cei mai mulți copii, frecventarea unui lăcaș de zi pentru copii oferă o senzație de stimuli pozitivi care acasă nu sunt prezenți, afirmă Pauen. „Copiii învață să cunoască variate stiluri de educare și să se descurce într-o

grupă, iar acestea sunt experiențe inestimabile“, spune și psihologul Alexander Grob. Creșele ar fi profitabile mai ales pentru antrenarea abilităților sociale.

Desigur, accentuează Grob, nu toți copiii reacționează la fel la creșă. Dacă un bebeluș se sperie de alți copii, dacă reacționează cu lacrimi de durată după învrăjbirea sau harababura grupei, atunci probabil că mama, tata sau o bonă sunt opțiunea mai bună. Și Sabina Pauen accentuează că părinții trebuie să decidă atent asupra sorții copilului lor și să nu îl forțeze să urmeze un plan stabilit încă înainte de naștere.

Dar nu există nicio anchetă serioasă care să fi făcut până acum aluzie la dezavantaje din frecventarea creșei în cazurile copiilor care se simt mai bine cu bona sau cu părintele acasă. Opozanții creșei citează cu plăcere un studiu din SUA început în 1991. Cercetarea făcută de Institutul Național pentru Sănătatea Copilului urmărea desfășurarea vieții a mai mult de o mie de copii de diverse origini. Au fost studiate toate neajunsurile posibile – copiii care udau patul noaptea, cei care sufereau de depresii sau dureri continue de burtă și cei care dezvoltau sindromul Zappelphilipp. Vlăstarele din centrele de zi erau în toate aceste privințe pur și simplu copii complet normali. Cel mai important rezultat: când cei mici sunt luați acasă de mama și tata, ei se dezvoltă minunat, chiar dacă petrec mult timp în grija educatoarelor. „În orice caz, copiii nu au probleme de corelare, cum remarcă frecvent criticii“, spune profesorul de psihologie Michael Lamb.

Totuși, opozanții creșei introduc cu plăcere un rezultat parțial al studiului în argumentația lor împotriva separării timpurii dintre mamă și copil. Acesta poate speria: la vârsta de 4 ani și jumătate apare una și aceeași ciudățenie la copiii de la creșe. Ei păreau să fie ceva mai frecvent încăpățânați decât copiii îngrijiți acasă de către mamă sau bonă.

„Încăpățânarea nu trebuie însă să fie ceva negativ“, precizează Michael Lamb. Dacă copiii caută conflictul cu învățătorii sau părinții poate că pur și simplu sunt mai conștienți de sine decât alți copii, spune psihologul. La fel susține și Stefanie Jaursch, care a descoperit exact același efect, de asemenea minimal, în studiul său Erlanger. Însă timpul încăpățânării ușor accentuate trece curând, afirmă Jaursch. Și, oricum, rezultatul nu ar fi de categorisit ca alarmant, ci probabil ca un proces foarte natural prin care copiii îngrijiți în familie trec de abia la școală. Copiii de grădiniță par „expuși mai mult la procese de grup de aceeași vârstă“. Atunci se ajunge simplu la hărțuieli, delimitări și chiar și la utilizarea unor cuvinte de ocară.

Fără îndoială copiii au nevoie de mama lor. Însă ei nu trebuie să fie permanent cu ea. Așa sună suma cercetării moderne de atașament. Aceasta ar fi depus de mult mitul mamei indispensabile ad acta, spune Sabina Pauen. Ce este normal pentru un copil, depinde acum odată de necesitățile și hotărârile părinților. Părinți să aibă mai puțină teamă să facă ceva fals la creșterea vlăstarelor lor, sfătuiește și psihologul de dezvoltare și de personalitate Alexander Grob: „Copii sunt incredibil de toleranți-la greșeli.“ Ar fi pregătiți ca nu totul să se desfășoare perfect. „Numai dacă se gândește singur, cât de frecvent cad copilași până când în sfârșit învață să umble bine: Ei iartă multe erori – sieși, dar și mediului lor.“

De aceea, spune Lieselotte Ahnert împăciuitor, și „un copil, care crește singur la mama, de regulă nu ia nici un prejudiciu.“

ÎNVĂȚĂMINTE PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

Copilăria nu este totul: oamenii pot câștiga tărie sufletească și mai târziu în viață. Căci personalitatea este departe de a fi cioplită în piatră. Până acum câțiva ani psihologii încă socoteau că omul s-ar mai schimba după pubertate, cel mai târziu la 30 de ani, însă prea puțin. Se considera că trăsăturile sale de caracter esențiale sunt deja fixate. Însă oamenii de știință au descoperit între timp altceva: și la vârste mai înaintate oamenii își mai pot schimba pe deplin ființa. Există de fapt o singură condiție importantă pentru aceasta: trebuie să și vrea!

Teste de personalitate arată că tocmai oamenii mai puțin rezilienți sunt deosebit de apți de metamorfoză. Psihologii au pregătit între timp o serie de instrucțiuni cu ajutorul cărora se poate pune o platoșă pe suflet. Această manevră reușește cel mai bine când persoana se cunoaște pe sine, cunoscându-și bine propriile puncte forte și slăbiciuni. De aceea, majoritatea programelor pentru construire a puterii de rezistență psihică încep mai întâi cu un test care descoperă punctele forte personale.

Dar cine se simte puternic trebuie să știe: reziliența nu este o caracteristică pe viață. Prin șocuri mari ea însăși poate să se piardă într-o bună zi, chiar și la personalități foarte puternice. Oricum, puterea de rezistență psihică este în mare măsură dependentă de situația în care se găsește un om. Dacă cineva este bine înarmat împotriva fiecărui fel de criză în relații, aceasta nu înseamnă că rezistă psihic și unui greu accident rutier. Iar cei care ridică din umeri când își pierd jobul pot fi doborâți de diagnosticul unei boli cronice.

De aceea, psihologi dau sfaturi utile pentru păstrarea tăriei și, pe cât se poate, reumplerea repetată a

rezervorului. De aceasta se recomandă ca mai degrabă să îți fixezi provocări, în loc să te eschivezi din fața lor. Căci reziliența poate crește într-un om numai dacă el trăiește mereu experiențe care îi arată că poate domina crize sau mânui la perfecție sarcini dificile. Până la urmă, reziliența nu este numai un semn de personalitate, ci și o strategie care stabilește cum trebuie să abordăm greutățile. Această strategie trebuie să fie mereu re-probată și adaptată situației actuale, pentru ca astfel persoana să aibă în permanență exercițiul ei, pentru a reuși să o folosească și la obstacole necunoscute înainte.

Desigur, nu este bine nici să te repezi orbește la fiecare provocare: resursele trebuie menajate. Niciun om nu trebuie să deschidă mai multe șantiere de mari dimensiuni. Cine are de biruit o situație foarte împovărătoare – de exemplu, un divorț – în viața privată este sfătuit să nu lase tocmai în acel moment să izbucnească un conflict care clocotește deja de mult timp la serviciu. Prea mult stres este oricum una dintre cele mai mari amenințări pentru puterea rezistenței psihice. De aceea merită să învățăm cum să ne descurcăm cu presiunea în viața de serviciu și în cea privată. Să învățăm cum se iau pauze, cum se observă mai mult viața și mediul – și să ne amintim și că uneori e bună leneveala.

OAMENII SE POT TRANSFORMA

Cum putuse să fie din nou atât de nebun? La doar o lună după ultima despărțire își impusese foarte hotărât să se lase mult mai încet prins într-o nouă relație. Dar se dovedise prea greu. În ciuda tuturor intențiilor, era deja într-o relație pe cât de excitantă, pe atât de dificilă. De ce i se întâmpla mereu numai lui? Fratele lui era total diferit în această privință. El prefera să nu mai revadă niciodată o femeie, oricât de atrăgătoare ar fi fost, decât să se lase

prins mult prea repede.

De ce sunt eu așa cum sunt? Această întrebare nu îi preocupă numai pe acești doi frați. Ea vizează în adâncul lor toți oamenii. De ce un frate devine o minge de joc neajutorată a propriilor sentimente în problemele din sfera relațiilor, iar celălalt își poate controla atât de bine sentimentele încât nici nu mai are nevoie să rezolve problemele de acest tip, pentru că el cu greu își găsește vreo parteneră? Cât din aceasta este soartă, cât de mult contribuie cei doi frați înșiși la aceasta? Este predeterminat dacă dintr-un dulce nou-născut va ieși un bancher de investiții nemilos iar din altul un lucrător voluntar în regiunile de foamete din lume?

De întrebarea „De ce?“ este preocupat probabil fiecare om la un moment dat în decursul vieții. Ar vrea să știe care factori sunt semnificativi pentru dezvoltarea personalității, ce îl mobilizează și ce îl face să eșueze. Și, fără îndoială, devine deosebit de presantă întrebarea dacă există într-adevăr un motiv să fie nefericit în legătură cu propriul model de comportament sau nemulțumit de sine însuși. Atunci apare imediat întrebarea care duce mai departe, pe care psihologii care se ocupă de personalitate încearcă de ani de zile să o aprofundeze: Oamenii se pot schimba cu adevărat?

În orice caz, cei doi frați erau așa încă din fașă. Al doilea de abia se născuse când a ieșit la iveală diferența dintre caracterele lor. Unul dorea cu plăcere să fie luat în brațe și să fie dezmierdat, celălalt era fericit când stătea singur în leagăn și nimeni nu voia să se învârtă prin preajma sa. Această dorință fundamentală de contacte s-a schimbat puțin în ani –chiar și atunci când cei doi s-au maturizat. Unul a rămas extrovertit, activ, angajat, celălalt mai degrabă retras și baricadat în sine. „Deja la bebeluși se recunosc diferențe considerabile în ce privește caracterul. Unii sunt rușinoși și fricoși, alții deosebit de stabili

emoțional“, spune și cercetătoarea Karena Leppert. Ea, ca majoritatea cercetătorilor care se ocupă cu abisurile și ascunzișurile personalității umane, este ferm convinsă: „Există un miez înnăscut.“

Se încearcă să se spună că suntem și rămânem ceea ce suntem. Deja foarte de timpuriu în viață personalitatea ar fi stabilită prin caracterul unui om – așa au crezut mult timp psihologii și psihiatrii. Cu tezele sale de mare însemnătate despre fazele copilăriei timpurii Sigmund Freud a întărit această idee, iar apoi, la începuturile cercetării genetice moderne, ea a fost întărită și mai mult. Însă astăzi a devenit evident că și dacă temperamentul și caracterul unui bebeluș sunt de neprevăzut și abilitățile lui fundamentale rămân relativ constante până la vârsta lui adultă, acest fenomen nu are drept cauză ceea ce copilul a moștenit de la părinți. Genele sunt doar scena pe care poate dansa omul.

Dacă la o reuniune anuală de după terminarea școlii arareori cineva este complet surprins de dezvoltarea vechilor colegi de clasă, asta se întâmplă și pentru că personalitatea unui tânăr va fi cimentată prin mulți factori externi. Astfel, părinții, rudele și cunoscuții fixează repetat copilul în rolul său ca ființă timidă sau comunicativă. Iar când copilul devine mai mare, el își făurește mai departe lumea lui prin alegerea meseriei și a cercului de prieteni, adesea atât de corect, încât îndrăgita sa imagine despre propriul caracter se menține.

În acest fel se întăresc de cele mai multe ori calitățile. Oameni inteligenți își caută cel mai mult stimuli și scot astfel la iveală abilitățile lor spirituale, atrage atenția psihologa de dezvoltate Emmy Werner. Iar cine este timid nu merge atât de deschis spre alții; întâlnirile cu străini devin cu timpul tot mai înfricoșătoare. Tocmai de aceea timizii preferă să rămână singuri acasă.

Se poate prezice așadar cum va reacționa un om

atunci când abia a devenit matur și ce factori pregnanți din gene, creștere și educație și-au lăsat amprenta într-o anumită situație? Mulți s-ar bucura foarte mult să poată afla așa ceva, și nu este vorba numai de șefii unor firme. Poate că pe fiecare om îl interesează cum poate fi determinată propria atitudine. De aceea deja de decenii psihologii încearcă să dezvolte teste care să permită predicții exacte privitoare la reacțiile oamenilor.

Aceste încercări au început în Primul Război Mondial, fiind făcute de psihologii armatei americane. Atunci generalii voiau să aleagă pentru sarcini dificile soldați cât mai de nădejde, greu de înfricoșat și stabili psihic. Însă metodele dezvoltate nu i-au selectat pe oamenii de nădejde pe care și-i dorise armata. Au avut loc în continuare episoade neplăcute cu agenți secreți labili psihic și psihopați.

Așa a apărut cu timpul îndoiala fundamentală în fața testelor de personalitate, considerându-se că acestea nu vor putea furniza niciodată date reale despre oameni. Nu cumva erau foarte ușor manipulabile de către cei cercetați, care știau ce contează? În anii 1960 și 1970 s-a încercat să se stabilească dacă într-adevăr există semne stabile ale personalității. Comportamentul oamenilor nu a fost întotdeauna în mare măsură dependent de situație? Nu erau oamenii victime ale societății mărginite în care trăiau? Și nu îi era accesibil fiecăruia orice mod de dezvoltare, când condițiile sociale erau propice?

Astăzi dezbaterea e considerată încheiată. Un expert nu se mai prea îndoiește că temperamentul și trăsăturile de caracter sunt într-o anumită măsură date anterior și că, din aceasta, se poate prezice, absolut verificabil, modul în care se va purta cineva în anumite condiții. Numeroși oameni de știință au reușit într-adevăr să dezvolte teste de personalitate cât se poate de exacte.

Cele cinci dimensiuni ale personalității

Prin urmare, personalitatea se lasă redusă în principiu la cinci calități – *Big Five*: deschiderea în fața experiențelor, sociabilitatea, conștiinciozitatea, entuziasmul (extrovertirea) și nevrotismul (labilitatea emoțională).

Aceste cinci dimensiuni ale personalității determină ființa unui om – și chiar independent de felul chestionarului, de metodele statistice și chiar și de spațiul cultural în care este chestionată persoana. Psihologii americani Paul Costa și Robert McCrae au fost cei care, la mijlocul anilor 1980, au inclus toți factorii din Big Five într-un test numit NEO-FFI.

Toți factorii din Big Five valorează ca însemne care nu sunt atât de ușor de influențat pe parcurs de felul de viață al unui om. Mediul și genele par să își împartă aproximativ egal influența asupra acestor calități ale personalității, dintre care deschiderea pentru noi experiențe, cu o ereditate evaluată la 57%, are cea mai mare pondere în contribuție genetică. Extrovertirea este estimată la 54%, conștiinciozitatea la 49%, nevrotismul la 48% și sociabilitatea la 42%.

Fără îndoială că oameni își aduc aminte de mult mai multe cuvinte decât acestea cinci când trebuie să se descrie pe sine sau pe altcineva. Însă la o privire mai atentă, bogatul vocabular care servește la caracterizarea altora se restrânge la aceste cinci semne fundamentale. Așadar modelul Big Five provine de fapt dintr-o abordare lingvistică. Personalitatea oamenilor s-a dovedit atât de proeminentă și, pe deasupra, atât de relevantă pentru societate, încât în fiecare limbă s-au dezvoltat noțiuni pentru caracterizarea acestei, și-au spus în anii 1930 doi psihologi americani. Ei au găsit în dicționarele de limbă engleză 17 953 de noțiuni care descriu personalitatea. Au

redus această listă uriașă la 4 504 adjective; alți psihologi au continuat restrângerea. Până la urmă s-a dovedit că toate cuvintele cu care oamenii vorbesc despre oameni, se lasă cuprinse în cinci grupe. Modelul Big Five este larg recunoscut din anii 1990 în cercurile de specialitate.

Dar nici factorii din Big Five nu sunt bătuți în cuie pentru tot restul vieții. Cercetări mai recente confirmă din ce în ce mai limpede o bănuială deja veche: personalitatea omului este, până la urmă, atât de variabilă încât chiar și seniori precum un Ebenezer Scrooge al lui Charles Dickens, personajul din *Poveste de Crăciun*, se mai poate schimba. „Cel puțin știm că nu există un punct final în care personalitatea este gata“, spune psihologul de dezvoltare Werner Greve.

Deja de ani buni existau indicii în acest sens, dată fiind descoperirea că creierul omului nu este în niciun caz neschimbător, așa cum gândiseră multă vreme specialiștii din neuroștiințe. Anterior se pornea de la premisa că în cămăruța superioară a omului nu se mai formează legături noi odată ce el a devenit matur. Dar această idee nu mai este de mult de reținut. Plasticitatea neuronală se păstrează până la adânci bătrâneți, comunică noi cercetări. Creierul nu doar formează sinapse când este pus în fața unor experiențe niciodată auzite sau văzute. El poate chiar da unor zone întregi o nouă sarcină, dacă acest fapt este necesar, ca urmare a unui accident, de exemplu.

Cât de repede se desfășoară uneori astfel de procese de reconstruire în creier la oamenii maturi a arătat în anul 2006 o cercetare a lui Bogdan Draganski și Arne May la Universitatea Regensburg. Specialiștii din neuroștiințe au examinat de mai multe ori studenții la medicină în tomograful de spin nuclear, în timp ce aceștia își înghesuiau în creier cantități enorme de cunoștințe de specialitate în vederea examenelor. Acestora le-a crescut în câteva luni materia cenușie din cortexul cerebral, într-o

măsură semnificativă.

După toate probabilitățile în creier sunt necesare și procese biologice atunci când se modifică personalitatea. Psihologul Jean Asendorpf, preocupat de personalitate, trece drept un mare specialist german în dezvoltarea ființei omenești. „Caracterul unui om se stabilizează undeva după 30 de ani“, spune el. „Dar de abia după 50 el este format în mare măsură și chiar și după aceea mai poate fi modificat.“ Asendorpf se bazează tocmai pe un studiu făcut de doi psihologi americani, Brent Roberts și Wendy DelVecchio. În anul 2000 ei au evaluat mai mult de 150 de studii la care au participat aproximativ 35 000 de persoane. Au ajuns la următoarea concluzie: și factorii din Big Five fluctuează de-a lungul vieții. Trei ani mai târziu acest rezultat a fost confirmat printr-un studiu cu 130 000 de participanți.

De fapt, diversele însemne ale personalității se diferențiază static. Astfel, odată cu înaintarea în vârstă oamenii par să devină mai autentici și mai sociabili, în schimb scade deschiderea lor pentru noi experiențe. Numai legătura cu nevrotismul, deci labilitatea psihică, pare să rămână după decenii foarte puternic ancorată în ființa unui om.

Aceste modificări ale personalității trimit înapoi la influențe ale mediului și culturii – sau totuși mai degrabă la un program biologic de maturizare? Pionierii Big Five-ului Paul Costa și Robert McCrae cred în ultima variantă: „Poate că aceasta s-a dezvoltat atât de mult în evoluție deoarece ușurează creșterea următoarei generații.“ Cine vrea să crească copii trebuie până la urmă să acționeze mai sincer și mai puțin egocentric decât atunci când trebuie să își poarte de grijă doar sieși.

Să fie așadar tocmai nevrotismul proprietatea cel mai puțin modificabilă? Aceasta nu sună tocmai promițător pentru munca psihoterapeuților. Dar pe cât se poate la

această evaluare se schimbă încă ceva. Căci și inteligența, care stă într-o strânsă legătură cu factorul „deschidere“ din Big Five, a fost privită până acuma întotdeauna ca o proprietate care caracterizează un om o viață întreagă. Oamenii de știință credeau că pot măsura cuantumul de inteligență la fiecare vârstă: dacă un copil realizează deja un IQ de 140, atunci el va mai atinge această valoare și la maturitate.

Totuși, această convingere a căzut. Cel puțin la pubertate IQ-ul încă se poate modifica semnificativ, raportează specialiștii britanici din echipa lui Cathy Price, după un studiu din 2011. Ei au determinat IQ-ul a 33 de tineri cu vârste între 12 și 16 ani. După patru ani au repetat testele. Cercetătorii au fost surprinși de cât erau de mari diferențele: La unele persoane IQ-ul crescuse brusc cu 20, la altele scăzuse cu același ordin de mărime. O abatere de 20 la IQ este uriașă: cuantumul inteligenței este definit astfel încât valoarea 100 reprezintă media în populație. Cu un IQ de 70 un om trece drept retardat mental, iar de la un IQ de 130 în sus este foarte dotat.

Pentru a merge la sigur, cercetătorii britanici au verificat rezultatele lor din testele de inteligență cu ajutorul unui tomograf cu rezonanță magnetică. La acele persoane care au realizat scoruri bune în testul de IQ la întrebările despre vocabular sau înțelesul cuvintelor s-a observat și un supliment în masa cenușie în regiunea creierului care este responsabilă de inteligența verbală. Iar la acele persoane care bifau mai bine ca în urmă cu patru ani la soluționarea sarcinilor cu imagini sau calcule s-a observat un supliment în regiunile creierului responsabile cu inteligența non-verbală.

„Capacitatea intelectuală a unui individ în timpul vârstei adolescentine poate evident scădea sau crește“, spune Cathy Price. Însă în ce constă aceasta? Poate că unii tineri sunt pur și simplu mai dezvoltați de timpuriu, iar

alții se dezvoltă mai târziu, sugerează Price. Cine începe să își antreneze inteligența mai târziu are pur și simplu succes mai târziu, așa cum e cazul și la antrenamentul corporal. Dar Price nu poate spune dacă maturii mai pot face progrese într-o măsură foarte mare.

Este așadar evident că Cine își pune într-adevăr în gând poate schimba foarte multe la personalitatea sa. Și asta chiar și la maturitate. Desigur, o motivație puternică este condiția de bază. A reforma pe cineva împotriva voinței sale trece drept imposibil. Părinții află aceasta zi de zi când vor să își facă vlăstarul să fie mai sincer sau mai cuminte doar cu ajutorul autorității. Totuși, cel mai adesea tocmai o criză sau un mare noroc, în orice caz o întâmplare decisivă, aduce oamenii în stare să meargă pe drumuri noi, spune psihologul Greve. Aceasta poate fi o despărțire, mutarea într-un alt oraș sau o experiență profund emoțională. „Dacă motivele noastre se schimbă, ne putem schimba și noi.“ Cui rămâne toată viața neschimbat îi lipsește poate doar activarea. Uneori și pentru că este pur și simplu împăcat cu sine.

Big Five

Nevrotismul

Oamenii cu nevrotism reliefat trec drept labili emoțional. Ei trăiesc mai frecvent și mai îndelung frica, nervozitatea, tristețea, tensiunile, jena și nesiguranța. În ansamblu își fac mai mult griji pentru sănătatea lor, înclină spre viziuni și reacționează în situații dificile foarte stresat.

Oamenii cu nevrotism puțin reliefat sunt în general stabili, relaxați, mulțumiți și liniștiți. Au mai rar sentimente neplăcute, dar nu neapărat mai frecvent emoții pozitive.

Extrovertirea

Oamenii extrovertiți sunt capabili de entuziasm, bine dispuși și optimiști. În relațiile cu alții sunt sociabili, vorbăreți și chiar activi. Profită de toți stimulii.

Oamenii introvertiți sunt, dimpotrivă, mai degrabă retrași și câteodată chiar rezervați. Ei trec drept liniștiți și independenți și stau singuri cu plăcere.

Deschiderea pentru experiențe

Oamenii cu o mare deschidere adoră să strângă noi experiențe și se bucură de noi impresii, variații și întâmplări trăite. Sunt de cele mai multe ori intelectuali, au multă fantezie și își iau emoțiile în seamă. Sunt dornici să învețe, fericiți de experimente și interesați de multe lucruri. În judecata lor sunt independenți, încearcă cu plăcere noul și pun la îndoială chiar și normele sociale.

Oamenii mai puțin deschiși sunt mai curând convenționali și conservatori. Nu își iau prea în serios nici propriile emoții. Sunt realiști și obiectivi și frecvent duc o viață statică.

Sociabilitatea

Oamenii cu sociabilitate înaltă sunt adesea foarte implicați social. Oferă altora simpatie și înțelegere. Ei pun preț pe încredere și coeziune. Sunt gata să ajute cu plăcere, sunt blânzi și toleranți.

Oamenii mai puțin sociabili sunt, dimpotrivă, preponderent egocentrici. Își întâmpină apropiații cu neîncredere și neînțelegere și mai degrabă intră în competiție decât în relații de cooperare. Sentimentalitatea le este străină.

Conștiinciozitatea

Cine este conștiincios își plănuiește acțiunile cu grijă, este foarte organizat, orientat spre un scop și eficient. Își asumă răspunderea pentru acțiunile sale și se dovedește cinstit și disciplinat. Oameni foarte conștiincioși pot fi chiar pedanți.

Oamenii mai puțin conștiincioși acționează mai curând spontan și nu sunt deosebit de grijulii și exacți. Ei trec drept ușuratici și nestatornici, adesea chiar dezordonați.

DE OBICEI REZILIENȚA IA FIINȚĂ DE TIMPURIU – CUM SE POATE ÎNVĂȚA, CHIAR CA ADULT

În toiul iernii am aflat că
în mine există o vară de neînvins.
Albert Camus

Puterea de rezistență psihică ia naștere de timpuriu. Cel căruia i-au fost date calitățile și abilitățile personale în primii săi ani de viață poate fi pur și simplu recunoscător pentru ele. Pentru temperamentul vesel, pentru abilitatea de a-și căuta singur ajutor, de a vedea mai ales frumosul în viață și de a nu se învinovăți numai pe sine pentru înfrângeri.

Dacă însă cineva la 20, 30 de ani sau chiar și mult mai târziu în viață devine conștient că este sensibil în comparație cu alții, că ia mult prea în serios evenimente trăite pe care prietenii le ascund simplu și ușor, atunci reziliența sa trebuie întărită. Orice om poate contribui activ pentru ca puterea rezistenței din sine să crească și după 30 de ani. Potențialul persoanelor puțin reziliente este în această privință chiar mai mare decât cea a rezilienților.

Altfel spus, oamenii rezilienți nu sunt stabili numai psihic, ci și în multe alte privințe ale personalității. Cercetările făcute la copiii de grădiniță au evidențiat acest lucru. În cadrul unui studiu educatorii au evaluat caracterul și temperamentul copiilor când aceștia aveau patru și șase ani; ulterior, în jurul vârstei de 10 ani, au fost

chestionați părinții. A fost evidențiată foarte limpede o corelație: copiii care fuseseră catalogați ca reziliențI de către maturi se schimbaseră foarte puțin. „Acest fenomen are probabil mai multe motive“, spune Karena Leppert. În primul rând, reziliența și o personalitate stabilă au de multe ori pur și simplu aceeași cauză. Copii care cresc într-un mediu stabil posedă de cele mai multe ori și o personalitate stabilă; de aceea pot dezvolta mai ușor o reziliență foarte bine reliefată.

Totuși, după toate probabilitățile reziliența ajută chiar activ ca personalitatea omului să rămână stabilă peste ani. Deoarece copiii puternici se pot pune la adăpost de modificările mediului, ei își caută mai ușor noi nișe într-un mediu care se modifică. În aceste nișe se simt mai bine și sunt protejați. „Copiii reziliențI pot să-și controleze mai bine mediul“, spune Leppert. Așadar, când o educatoare îndrăgită părăsește grădinița, copiilor capabili de rezistență psihică le este mai ușor să își construiască o relație cu următoarea educatoare. „Astfel, acești oameni își creează chiar medii stabile, ceea ce mai apoi contribuie la o personalitate puternică.“ Și, în fine, personalități reziliente se descurcă mai bine cu frustrări, înfrângeri și crize decât oamenii cu putere de rezistență sufletească mai redusă.

Dimpotrivă, la cei mai puțin reziliențI nevoia și presiunea de a găsi o nouă eschivare din fața loviturilor vieții sunt considerabil mai mari. Același lucru este valabil și pentru posibilitățile lor de dezvoltare. „Reziliența se poate învăța“, subliniază Karena Leppert. La această concluzie consimte și psihologul pentru copiii și tineri Georg Kormann. Alcătuirea potențialului de a domina funcționează de fapt cel mai bine în primii zece ani de viață. „Dar și maturii, în orice perioadă din viață, sunt fundamental în stare să-și îmbunătățească abilitatea de a rezista“, accentuează Kormann. „Un aspect important aici

este să își ia ca model oameni reziliențiși să învețe din comportamentul acestora în crizele pe care le au în viață.“

Un om rezilient, spune Kormann, ar putea fi comparat cu un boxer „care ajunge la podea, este numărat, se ridică și își schimbă apoi fundamental tactica“. Cine nu este atât de capabil să reziste, merge mai departe ca și mai înainte și se lasă doborât din nou. „Incapabilii fac două greșeli fundamentale“, spune Kormann. „Se plâng de soarta lor grea, iar prin aceasta nu fac decât să înrăutățească și mai mult întreaga situație. Apoi, grăbesc criza, prin faptul că dedică întreaga atenție problemei și iscării ei, dar la modurile în care ar putea fi rezolvată se gândesc prea puțin.“

Un experiment psihologic gigant

Oameni de știință cheltuiesc foarte mult pentru a afla cum și în ce măsură se lasă modificată reziliența. Cel mai mare proiect de acest gen se desfășoară acum în SUA. Într-o cultură în care nu este bine să arăți vreo slăbiciune și trebuie să fii întotdeauna într-o bună stare de spirit, politicul este deosebit de interesat de modul în care se poate influența rezistența psihică. În plus, numeroasele războaie purtate în deceniile trecute de SUA în toată lumea au avut ca rezultat tot mai multe persoane care se întorceau din război puternic traumatizate, ceea ce nu înseamnă doar suferință umană, ci și costuri anuale de multe milioane de dolari.

După războiul din Vietnam, după războiul din Irak sau cel din Afganistan, mulți dintre veteranii care s-au întors de acolo în patrie nu se mai descurcau prea bine. Dintre supraviețuitorii războiului din Vietnam – deosebit de înfricoșător pentru soldații americani – fiecare al treilea a avut probleme. Dar și după intrările în luptă în Irak sau Afganistan, în care au loc mai puține confruntări directe – războiul fiind purtat de multe ori în tancuri sau în mediul

electronic, iar numărul morților fiind mult mai mic – 17% dintre soldați s-au întors acasă traumatizați, după cum a aflat grupa de lucru din jurul cercetătorului George Bonanno într-un studiu desfășurat pe durata a 11 ani. Datele sunt foarte credibile, deoarece soldații au fost cercetați psihologic înainte de plecarea în străinătate. La aproape 7% dintre cei întorși în patrie suferința a fost atât de puternică încât li s-a diagnosticat o tulburare de comportament post-traumatică. În 2010 s-au aflat în această situație nu mai puțin de 10 756 de soldați.

În octombrie 2009 armata americană a decis să facă un experiment psihologic gigant: au finanțat cu 125 de milioane de dolari un program de antrenare numit Comprehensive Soldiers Fitness, la care să participe mai mult de un milion de soldați, cu scopul de a-și elibera sufletul de traume. Armata nu vrea să renunțe la războaie, însă ar dori ca în viitor soldații, după luni de mari traume psihice sub continue amenințări cu teroarea și după numeroase ciocniri să se întoarcă acasă pe cât posibil neprejudiciați sufletește. „Aș dori să creez o armată care este tot atât de în plină formă psihică pe cât este de în formă trupește“, spunea generalul cu patru stele George Casey, până în aprilie 2011 șeful statului major al armatei SUA, la inaugurarea oficială a programului. „Iar cheia pentru o foarte bună formă spirituală este reziliența. De aceea, începând de acum, reziliența va fi antrenată și măsurată în armata SUA.“

În spatele tuturor acestor evenimente stă Martin Seligman, acel psiholog care, în anii 1960, cu studiile sale asupra câinilor, a găsit și definit „neputința învățată“. El este și fondatorul „psihologiei pozitive“. La cuvântarea sa inaugurală, ca președinte al Asociației Americane de Psihologie, în anul 1998, Seligman a surprins lumea de specialitate cu mențiunea că vrea să transforme psihologia dintr-o știință a bolilor într-o știință a sănătății.

Psihologul născut în 1942 vede cheia rezistenței psihice în optimism. O atitudine de bază destinsă și pozitivă nu este suficientă pentru a obține reziliența. Dar tăria de a nu te lăsa înfrânt relevă mai mult ca orice un spirit puternic, spune Seligman. Căci, dintre persoanele testate de el, optimiștii au fost cei care nu au renunțat în testele de neputință învățată.

În anul 1975 Seligman a repetat împreună cu colegul său Donaldo Hiroto experimentele care folosiseră câinii în cercetările care au dat la iveală neputința învățată, de data aceasta cu oameni. Însă cercetătorii nu le-au aplicat oamenilor electroșocuri. Ei au provocat subiecții punându-i să se concentreze, apoi deranjându-i permanent cu zgomote puternice. Participanții din prima grupă puteau să oprească zgomotele deranjante apăsând un buton. Participanții celei de a doua grupe nu puteau face asta.

A doua zi toți participanții au fost expuși din nou zgomotului enervant într-o situație asemănătoare. De această dată îl puteau întrerupe toți – pentru aceasta trebuia doar să își miște câțiva centimetri mâinile și să apese pe un buton. Prima grupă a și găsit repede scăparea. Dar cei mai mulți participanți din cea de-a doua grupă nu au făcut nimic. „Deveniseră pasivi și nici măcar nu mai încercau să scape“, povestește Seligman. Deci și ei învățaseră neputința.

Și totuși, în grupa celor neajutorați nu toți erau la fel. Cam fiecare al treilea încerca – în ciuda încercărilor sale fără succes din experimentul anterior – încă o dată, căutând să afle dacă are rost să mai apese pe buton. Seligman s-a interesat mai ales de acești oameni care nu renunțau. Ce era atât de neobișnuit la acești neobosiți? „Răspunsul este *optimismul*“, spune el. Este vorba despre oameni care consideră reculul lor ca trecător și schimbător. Ei își spun în sine fraze precum „Va trece în curând“ sau „Aceasta este doar o situație, iar eu pot face

ceva în ea“. Acești oameni văd cauza loviturilor sorții în comportamentul altor oameni și caută eroarea mai curând în afara lor. Și cred cu tărie în posibilitatea de a-și îmbunătăți poziția.

Seligman și-a propus de atunci să încerce să-i facă pe cei neajutorați să priceapă cum gândesc optimiștii. Căci era nevoie ca modul lor de gândire să fie extins pentru sporirea rezistenței în situații de criză. Cine își acceptă suferința, dar crede totodată cu tărie că aceasta va trece, nu dezvoltă atât de ușor o tulburare sau o depresie, ci are puterea de a schimba ceva la circumstanțe.

De aceea soldații americani completează în fiecare an în cadrul programului Comprehensive Soldier Fitness un chestionar online care cercetează sănătatea lor psihică. Trebuie să hotărască cât de bine li se potrivesc 105 afirmații. „În vremuri nesigure de regulă mă aștept la ce e mai bine“ este una dintre aceste afirmații. O alta: „Dacă ceva poate merge prost, așa va merge.“ Evaluarea le arată la sfârșit soldaților în ce domenii sunt mai puternici psihic și când sunt mai degrabă vulnerabili. Rezultatele sunt credibile, dar sunt valorizate anonim de către cartierul general.

Aceia a căror tărie psihică nu este prea mare pot să își ia ajutor profesional sau să ia parte la școlarizările online inițiate după pasul înainte al lui Seligman. Unul dintre antrenamentele cu care se poate trezi optimismul e numit de Seligman „Vânătoarea de lucruri bune“. Acesta nu este deloc prea greu. Seligman recomandă ca, în fiecare seară înainte de a merge în pat, să se scrie trei lucruri care s-au desfășurat bine până la sfârșitul zilei care se încheie.

Manevra funcționează pe deplin, confirmă soldatul Brian Hinkley. Tânărul a fost într-o angajare în străinătate în Afganistan și se simțea îngrozitor – mai ales pentru că el și camarazii săi erau atât de nedoriți acolo. Copiii din sate aruncau cu pietre după soldați și îi scuipau. Dar pe Hinkley

l-a ajutat într-adevăr să scormonească după ce văzuse bun, după cum îi povestea o dată unui reporter: „Puținii oameni care îl invită pe unul și îi oferă pâine și ceai fac cât cei 50 care aruncă pietre și vor să îl arunce în aer."

Din program face parte și școlarizarea instructorilor din armată. În loc să strige la soldații oricum deja traumatizați, ei trebuie să le mijlocească o perspectivă pozitivă asupra lumii. Să le spună că toți oamenii sunt vulnerabili, iar frica și tristețea sunt reacții sănătoase. Și să îi încurajeze pe soldați să vorbească deschis despre greutățile lor. „Există întotdeauna zile proaste", sună deviza. Dar putem încerca să ne folosim de ele într-un chip cât se poate de bun. Armata vrea să se îndepărteze astfel de imaginea împământenită a pușcașilor marini pe care nu îi tulbură nimic.

În decembrie 2011 armata americană a prezentat un prim raport după programul Comprehensive Soldier Fitness. Pentru aceasta s-au valorificat datele de la opt brigăzi de luptă care aveau la momentul respectiv mai bine de câteva mii de soldați; numai în patru dintre ele programul fusese aplicat până atunci. După 15 luni, trupele școlarizate atinseseră valori ale rezilienței considerabil mai înalte decât celelalte, conform datelor publicate. Soldații au dezvoltat o tărie emoțională și socială mai mare și gândeau mai puțin auto-distructiv. „Acum există dovezi științifice temeinice că programul îmbunătățește reziliența și sănătatea psihică a soldaților", au comentat autorii din echipa psihologului Paul Lester.

Și soldaților le-a plăcut programul, oarecum spre surpriza inițiatorilor săi. Deși superiorii din armată deja s-au speriat, crezând că „soldații înrăiți" vor considera că antrenamentul de reziliență e pentru „fătălăi" sau e pur și simplu o „psiho-tâmpenie", nu s-a întâmplat deloc așa: ii au acordat cursului în medie 4,9 din 5 puncte posibile! Cam jumătate dintre ei au spus chiar că ar fi cel mai bun

curs dintre cele pe care le-a oferit vreodată armata. Antrenamentul i-a ajutat să domine și problemele din viața privată.

Din afară critica a fost, desigur, sonoră. Programul de pregătire psihică nu cuprinde decât parametri generali, prea puțin puternic-afirmativi, considerau în mai 2012 Roy Eidelson și Stepfen Soldz, de la Coalition for an Ethical Psychology. Deja cu un an înainte ei criticaseră programul armatei pentru că îi lipsea, din perspectiva lor, științificitatea. Tocmai variabilele importante pentru tulburările post-traumatice, gândurile suicidare, depresiile și alte boli psihice nu fuseseră cuprinse valid în chestionarele de verificare, chiar dacă marele țel era, totuși, tocmai prevenirea acestora. Cei doi considerau că, din această cauză, la sfârșit nici nu se va putea spune dacă intervenția ajută într-adevăr să fie mai bine dominate situații atât de dificile ca o angajare în război. Cercetătorul Bonanno nu crede în niciun caz în aceasta: „Aceste programe au fost dezvoltate pentru a face omul mai fericit și mai sănătos. Asta nu înseamnă același lucru cu a pregăti oamenii pentru situații de stres în care într-adevăr sunt tensionați; în care au un tip de stres pe care se speră să îl trăiască doar o dată în viață."

Succesul antrenamentului de reziliență este într-adevăr mai bine studiat în cazul oamenilor obișnuiți. Celor care nu pleacă în război, ci întâlnesc doar spaima și vătămările obișnuite cotidian, programe ca cel al lui Martin Seligman nu îi sunt de foarte mare folos. Cel mai bine studiat este antrenamentul puterii psihice la copii și tineret, al lui Seligman. Împreună cu colaboratoarele sale, Karen Reivich și Jane Gillham, a dezvoltat în școlile din Pennsylvania un program împotriva anxietății și depresiilor. Au reușit astfel să stimuleze optimismul copiilor; la participanți au apărut mai rar anxietatea și simptomele depresiei, după cum au dovedit numeroase

studii. Între timp programul a fost utilizat cu succes și în școli superioare.

Școlarii trebuie să recunoască că „monologurile pe care fiecare dintre noi le poartă în cap“ nu sunt totdeauna oglindă a realității, povestește filosofa și femeia de științe politice Amy Challen care, împreună cu colegii, a implementat programul american în școli britanice. Copiilor trebuie să le fie clari că aceste monologuri sunt reacții sentimentale și provoacă ele însele sentimente. Cel mai adesea ele pot arăta și cu totul altfel. Copiii „vor fi încurajați să recunoască modurile de a privi negative și să le pună în discuție“, spune Challen. În loc de „Asta trebuie să mi se întâmple mie, întotdeauna“ se poate spune după o nenorocire și „Acum am avut ghinion“. Copiii trebuie să-și dea seama când emoțiile negative devin foarte puternice și trebuie să știe cum pot trage șnurul parașutei. De exemplu află cum se întăresc propriile simțiri pozitive. În plus, învață mai departe cum să se relaxeze și cum să se descurce mai bine cu alții. În felul acesta antrenamentul de reziliență a ajutat și la „îmbunătățirea comportamentului față de cei de aceeași vârstă și față de membrii familiei, a sprijinit realizările școlare și i-a făcut pe copiii să fie interesați și de alte activități“, a concluzionat Amy Challen.

Cum se antrenează tăria de caracter

Build what's strong („Întărește ce este puternic“) în loc de *Fix what's wrong!* („Repară ce este greșit“); așa sună crezul lui Martin Seligman. Un studiu pe care l-a condus Seligman cu 577 de subiecți a arătat că această strategie funcționează. Psihologii au invitat acești participanți să noteze timp de o săptămână în fiecare seară ce a fost bun în ziua respectivă – la fel ca în cazul programului din armata americană. Subiecții dintr-o grupă de control trebuia să scrie la sfârșitul zilei simplu, numai despre

trăirile lor; nu li s-a spus nimic despre o concentrare asupra pozitivului. S-a dovedit însă că aceia care au răscolit seara materialul bun al zilei, la șase luni după încheierea antrenamentului aveau încă o stare fundamental optimistă și mai puține simptome depresive.

La fel de plină de efecte s-a dovedit o a doua strategie. Persoanele testate trebuia să își descopere tăria de caracter cu ajutorul unui chestionar online. Au aflat astfel care le sunt cele cinci proprietăți pregnante ale acestei tării. Ulterior li s-a cerut să le folosească o săptămână, în fiecare zi într-un mod nou pentru. De exemplu, un om care se caracteriza prin mărinimie trebuia să îi pună unui necunoscut cu tichet de parcare expirat un nou tichet sub ștergătorul de parbriz, pentru ca străinul să nu primească amendă. Iar o persoană deosebit de creativă trebuia să îi răspundă partenerului la întrebarea „Ce este de mâncare?“ prin pantomimă. Cei iertători erau nevoiți să își treacă sieși cu vederea o greșeală. Iar cine avea multă bucurie de viață putea să exprime aceasta printr-o costumație foarte trăsnită sau încercând să sară în pat, ca un copil.

Profesorul Willibald Ruch, specializat în psihologia personalității, a dezvoltat un program după modelul lui Seligman și l-a testat de asemenea în studii. În studiul său cel mai important de până acum la temă stagiarii exersau de exemplu recunoștința, scriindu-i cuiva care jucase un rol important în viața lor o scrisoare în care să-i spună asta. Își puteau antrena simțul pentru frumos prin aceea observând în cotidianul lor momente și situații în care simțeau admirația pentru ceva frumos. Puteau fi oameni sau lucruri, dar și gesturi sau mișcări deosebite.

„Antrenarea punctelor forte te face fericit“, a sunat concluzia lui Ruch. Și în studiile sale s-a arătat că efectul unui scurt antrenament poate dura șase luni. Nu este însă indiferent care părți ale tăriei sunt antrenate. Cel mai mare efect, spune Ruch, apare atunci când individul

reflectează asupra curiozității sale, recunoștinței, optimismului, umorului sau entuziasmului și le amplifică în continuare.

Cele zece căi spre reziliență

Între timp pe baza programului lui Seligman, Asociația Psihologilor Americani a postat chiar și un plan în zece puncte, menit să crească puterea de rezistență sufletească. Aceste puncte sunt:

1. Construiți relații sociale. Relațiile bune cu familia apropiată, cu prietenii și alții sunt importante. Acceptați ajutor și sprijin de la oameni care fac ceva pentru dumneavoastră. Susțineți-i pe alții când au nevoie. Cine se angajează în grupuri de acțiune, comunități religioase sau uniuni politice, poate deveni mai puternic prin acestea.

2. Nu considerați crizele probleme irezolvabile. Iar dacă nu se poate schimba nimic pentru a se evita lucrurile foarte neplăcute, se poate totuși influența modul de interpretare și se poate reacționa la astfel de crize. Conturați-vă convingerea că în viitor vă va merge iarăși bine. Încercați să detectați ce ar putea merge mai bine data viitoare când vi se va întâmpla ceva care a fost neplăcut.

3. Acceptați faptul că schimbările țin de viață. Când ai o perspectivă negativă în viață unele scopuri nu se lasă atinse. Acceptați condițiile care nu se lasă schimbate și concentrați-vă asupra celor pe care le puteți schimba.

4. Încercați să atingeți scopuri. Fixați-vă câteva țeluri realiste, în loc să visați la lucruri intangibile. Propuneți-vă ceva. Faceți regulat ceva – chiar dacă pare să fie numai un mărunțiș – care vă aduce țelurile dumneavoastră cu un pas mai aproape.

5. Acționați hotărât. Opuneți-vă situațiilor potrivnice cât puteți de bine. Nu băgați capul în nisip cu speranța că greutățile dumneavoastră vor trece cât mai repede cu putință. Luați inițiativa și încercați să vă învingeți

problemele.

6. Regăsiți-vă. Încercați să aflați cum puteți învăța ceva despre dumneavoastră. Poate descoperiți că ați crescut în situații dificile. Mulți oameni care au depășit vremuri grele relatează apoi despre relații mai intense și un mai puternic simț al apropierii. Chiar dacă se simt vulnerabili, au obținut deseori mai mult simț al propriei valori și o mai mare prețuire a vieții.

7. Dezvoltați o perspectivă pozitivă asupra propriei persoane. Încredeți-vă în capacitatea dumneavoastră de a rezolva probleme și în instinctele dumneavoastră.

8. Mențineți viitorul în ochi. Încercați și în situațiile dificile să păstrați o perspectivă pe termen lung și să observați poziția într-un context mai larg. Încercați să nu faceți evenimentul mai mare decât este într-adevăr.

9. Așteptați-vă la ce e mai bun. Încercați să câștigați o dispoziție sufletească optimistă. Ea este bună pentru păstrarea pozitivă a speranței. Încercați să vă imaginați ce vă doriți, în loc să meditați la ce vă este frică.

10. Aveți grijă de dumneavoastră. Fiți atenți la nevoile și sentimentele dumneavoastră. Faceți lucruri care vă distrează și pe care le găsiți relaxante. Faceți mișcare regulat. Cine se interesează de sine întărește trupul și spiritul, pentru a se descurca și în situațiile dificile.

S-ar mai putea spune și: **Fiți spirituali!** Conform multor studii, oameni trec mai bine prin perioadele grele de viață când cred în ceva mai înalt. Nu contează dacă cred în Dumnezeu, Allah, Iahve, Buddha sau una dintre multele zeități hinduse. Nici nu trebuie să simtă că aparțin vreunei mari religii. Unor oameni le ajută convingerea că natura ar fi forța care veghează asupra lor; alții își găsesc fericirea în societăți ezoterice. Iar alții își văd sensul vieții într-o idee politică. Poate că energia grupului și convingerea de

apartenență la un mare tot pe acest pământ este cea care ne ajută să facem față loviturilor sub centură primite în viață.

Fără îndoială, firește că nu trebuie prelucrate toate cele zece puncte pentru a face progrese pe drumul spre reziliențe. Reziliență înseamnă și a hotărî pentru tine ce îți face bine. „Tăria este totdeauna o combinație de mulți factori“, spune psihologul Ralf Schwarzer. În ochii lui cel mai important este ca oamenii să își construiască o plasă socială și apoi să o și păstreze. „De aceea este și mai bine când nu își modelează o viață purtătoare de conflicte“, spune Schwarzer. El ne recomandă în plus să încercăm mai des ceva nou: „Aceasta întărește auto-eficacitatea.“ Nu trebuie să fie mereu lucruri complicate. Învățatul gătitul asiatic ar fi o idee. Sau exersarea îndelungată a parcării cu spatele, de exemplu.

INOCULAT ÎMPOTRIVA STRESULUI

Tinerii săraci din Minnesota se bucurau mult mai puțin de viață decât o făceau colegii lor de școală. În timpul liceului ei erau nevoiți să muncească din greu pentru ca să își poată cumpăra ceva sau, cu banii câștigați, să contribuie la susținerea vieții familiei. În timp ce colegii lor mergeau la sport, învățau să cânte la un instrument sau pur și simplu se distrau cu prietenii în timpul liber, tinerii din familiile mai sărace aveau joburi la ospătării sau stații de benzină. Aproape că li se închideau ochii la ore. Iar de acasă nu lipsea numai sprijinul financiar, ci și îmbărbătarea și ajutorul în toate privințele pentru un adolescent zguduit de crize. Așa că acești tinerii erau în final mai puțin conștienți decât camarazii lor de clasă bine protejați. Ei aveau mai frecvent simptome depresive și un nivel de stres mai ridicat.

Totuși, zece ani mai târziu imaginea s-a schimbat. Ca tineri maturi, adolescenții stresați de odinioară aveau chiar o fire mai puțin depresivă decât tinerii din păturile mai înalte. „De fapt, ne-am așteptat ca tinerilor care fuseseră nevoiți să câștige de timpuriu în viața lor bani să le meargă mai rău la un moment dat“, spun psihologii americani Jeremy Staff și Jeylan Mortimer. Căci timpul pe care l-au petrecut ca chelneri, alții îl petreceau cu activități care sunt mai favorabile dezvoltării unui om tânăr din perspectivă pedagogică. Iar tinerii fără job nu erau atât de stresați și nu aveau nici atât de multe trăiri neplăcute pentru care încă nu erau de fapt copți.

Dar, la momentul în care adolescenții părăseau școala experiența de la locurile de muncă timpurii se dovedea o neașteptată sursă de reziliență. Erau deja ca vaccinați împotriva stresului care le stătea înainte în viață.

Ideea unei inoculări împotriva stresului se impune tot mai mult în cercetarea rezilienței. „Cantități moderate de stres pot promova reziliența“, spune psihologa Julia Kim-Cohen. „Ele oțelesc, te fac tenace, te întăresc.“ Ce-i drept, stresul nu are voie să devină prea puternic. „Dacă evenimentele de viață neplăcute devin prea numeroase și prea împovărătoare, atunci aceasta poate suprasolicita o persoană și conduce nu la inoculare împotriva stresului, ci dimpotrivă.“

Mecanismul este de fapt foarte asemănător cu al vaccinărilor veritabile, în cazul cărora medicii folosesc în fond și un număr moderat de patogeni, pentru ca astfel corpul să poată învăța mai întâi în joacă cum să se descurce cu ei atunci când e expus unui atac distrugător. Astfel organismul este pregătit pentru ziua în care apare cazul serios al unei infecții veritabile cu mulți viruși. Dacă ar fi prea puțini viruși sau bacterii în materialul inoculat, atunci acesta nu ar folosi la nimic; prea mulți patogeni însă ar declanșa boala. Și efectul de inoculare a stresului

„pare să rezulte din strângerea de experiență în gestionarea ostilităților“, spune Julia Kim-Cohen.

Oamenii de știință au introdus între timp astfel de inoculări țintite în studii făcute pe animale. Acestea pot fi aduse intenționat în situații neplăcute, care se evaluează ulterior. La oameni, lesne de înțeles, cercetătorii pot doar să aștepte să vadă cum se joacă viața cu ei, sau să îi întrebe despre evenimente petrecute demult. Dar maimuțele folosite în experimentele făcute de echipa lui David Lyons nu puteau înainta plângeri împotriva cruzimii psihice. Așa că oamenii de știință le-au separat pentru scurt timp de grupul lor, în mod repetat.

A reieșit că aceasta se răsfrânge în viața sufletească a puilor de maimuță. Ce-i drept, urmările au fost de alt tip decât ar fi vrut oamenii compătimitori să admită la început. Când animalele împlineau un an, cercetătorii le puneau într-o altă îngrăditură, pe care maimuțele trebuia să o descopere. Animalele care la vârsta de câteva luni fuseseră să se descurce singure au fost semnificativ mai puțin fricoase decât maimuțele care fuseseră îngrijite întotdeauna de mamele lor. Și au putut să se adapteze mai bine în noile condiții, mâncându-și hrana cu mai multă poftă. În saliva maimuțelor inoculate împotriva stresului cercetătorii au găsit cantități semnificativ mai mici din hormonul stresului, cortizol.

„Nu vă ascundeți!“

La oameni nu pare să fie altfel, chiar dacă nu e foarte ușor de cercetat. Un studiu în acest domeniu, deosebit de tensionat, are încă o dată de a face cu adopțiile. Și anume, o echipă din jurul psihologului în pedagogie Mark Van Ryzin a cercetat copii din toată lumea care au fost adoptați de către părinți americani. Ei au comparat reacțiile la stres ale acelora cu reacțiile copiilor care au trăit întotdeauna la părinții lor naturali în SUA. În afară de aceasta, au împărțit

copiii adoptați în două grupe. Unii avuseseră parte de timpuriu în viața lor de tensiuni mari, deoarece petrecuseră mult timp în orfelinate. Ceilalți fuseseră adoptați deja ca bebeluși – după cel mult două luni în cămin. La momentul studiului, toți copiii aveau între zece și doisprezece ani.

Mark Van Ryzin a făcut o descoperire surprinzătoare: soarta copiilor se lăsa citită în cantitatea de cortizol pe care o produceau în situații de stres. Totuși, copiii care fuseseră adoptați ca bebeluși aveau cel mai coborât nivel de stres! Copiii născuți în SUA ajungeau, dimpotrivă, la fel de ușor sub stres ca și copiii cu o lungă istorie în orfelinat.

Că puțin vânt împotrivă în viață reprezintă ceva bun este evident valabil chiar și pentru maturi, după cum arată cercetările. Oamenii cu o istorie de viață nu foarte ușoară au ca urmare o sănătate psihică mai bună decât cei cu o viață dificilă sau mult prea ușoară. Ei dezvoltă mai rar tulburări, sunt mai puțin temători și sunt mai mulțumiți cu sine și cu situația lor, arată psihologul Mark Seery. „În afară de aceasta, oameni cu un anumit grad de mizerie îndurată vor fi mai târziu chiar mai puțin afectați de evenimente stresante“, spune el.

Zicala „Ce nu ne omoară, ne face mai puternici“ e considerată bună și de psihologul Jens Asendorpf, care spune că „e tot mai mult confirmată de investigații“. „Nu vă ascundeți!“ traduce el aceasta în viața practică. „Trebuie acceptate odată provocările.“ Dacă, de exemplu, urâți să vorbiți în fața oamenilor și considerați că e mai comodă rutina zilnică a vieții de birou, nu e rău să dați liniștit curs unei invitații de a susține o prelegere, după cum ne sfătuiește Asendorpf. În ziua precedentă, în timp ce e pregătit discursul, o să regretați probabil îngrozitor. În minutele de dinainte de marele eveniment lucrurile vor sta și mai rău. Dar, odată depășit momentul se poate chiar ca experiența să se desfășoare foarte bine, și atunci putem

considera că s-a făcut ceva pentru propria reziliență.

Curba U a fericirii

Viața pregătește pentru fiecare om o serie de inoculări de stres în decursul timpului, fie că o dorim fie că nu. În această privință mai există încă o modalitate foarte simplă de a întări propria rezistență psihică: viața pur și simplu.

Studiile actuale de explorare a fericirii furnizează primele indicii pentru aceasta. Tăria spirituală nu este complet independentă de fericire și noroc. Căci fără îndoială este mai ușor să parezi loviturile sorții într-o situație în care te simți fundamental bine. Fericirea însă este la toți oamenii tineri deosebit de mare, scăzând apoi continuu. Până după 40 de ani fericirea scade tot mai mult, apoi se instalează renumita „criză a vârstei medii“. Dar există speranță: după ce este depășit fundul curbei, cam după 50 de ani, pentru cei mai mulți oameni sentimentul fericirii crește iar, la fel de continuu cum a scăzut – și crește până la scurt înainte de moarte, după cum povestește Tali Sharot. „Acest lucru s-a observat peste tot în lume“, spune ea. „Din Elveția până în Ecuador, din România până în China.“ Diferă doar momentul în care se atinge punctul minim. Pentru nemți medie este la 42,9 ani, pe când britanicii se află deja la 35,8 ani în depresiunea stării de spirit. Italienii în schimb au mai mulți ani mulțumiți în fața lor, ajungând abia la 64,2 ani la minimumul lor de fericire. Unii nici măcar nu mai apucă să îl trăiască.

Oamenii de știință au strâns deja multe date pentru curba U a fericirii. Dar care ar putea fi cauzele acestui fenomen? Poate faptul că viața la 30 și la 40 de ani este deosebit de extenuantă, fiindcă oamenii încearcă să își construiască o carieră și în același timp să aibă copii bine îngrijiți? „Nu“, spune Sharot, „nu acesta este motivul.“ Căci curba U a fericirii este valabilă și pentru oamenii fără

copii. Ea este de altfel independentă de acest factor, ca și de venituri sau de relații. „Și se poate regăsi chiar și la maimuțele umanoide“, completează primatologul Alexander Weiss.

Weiss a întrebat de curând îngrijitorii a 508 maimuțe din grădini zoologice cum apreciază starea de bine a protejaților lor. Rezultatul a fost uimitor: dacă este să dăm crezare îngrijitorilor de animale, atunci și maimuțele suferă de criza vârstei de mijloc. Așadar, poate că depresiunea sufletească de la mijlocul vieții nici nu este cauzată de civilizația umană, ci este fundamentată biologic și stabilită în structurile creierului încă de la naștere. Sau fenomenul, care curând după acest punct de depresiune deja pornește iar în sus, are pur și simplu de-a face cu învățarea socială.

Și crizele pot da reziliență

Emmy Wernar ar miza probabil pe asta. Adesea punctele de cotitură din viață dau cel mai sigur tăria de care avem nevoie, spune psihologa. Un astfel de punct, conform experienței lui Werner din Kauai, poate fi, de exemplu, începerea muncii. Imaginea de sine a tinerilor maturi acolo unde aveau curent greutăți la școală se schimba fulgerător spre mai bine de îndată ce primeau un job care le făcea plăcere, în care puteau să își folosească tăria și găseau recunoaștere. Și în viața de matur există mereu astfel de cotituri. Uneori fenomenul poate fi declanșat și dintr-un motiv mai întâi supărător, cum ar fi pierderea locului de muncă.

Unii dintre tinereii din Kauai au avut, se pare, și „un fel de iluminare“, spune Emmy Werner. Unii dintre aceștia au avut o boală gravă a cuiva din familie. „Apropierea de moarte i-a constrâns să se despartă de viața pe care o duseseră până atunci și să mediteze la posibilitățile unei transformări pozitive“, povestește psihologa și continuă:

„Crizele te fac rezilient.“

Aceasta este și convingerea terapeutei elvețiene pentru cupluri și familii Rosmarie Welter-Enderlin: „Uneori reziliența vine la lumină de abia în cele mai mari crize.“ Această observație pare să fie valabilă și pentru perechile care se mobilizează împreună pentru a își salva căsnicia. „Capacitatea lor de reziliență părea până atunci să se fi stins în turbulențele mediocre sau să fie neaccesibilă neinițiaților. Dar crizele însuflețesc uneori capacități despre care nu s-a știut nimic.“

Crizele dintr-o viață de om oferă până la urmă, celui care învață din ele, un buchet pestriț de strategii de dominare. „Nu ține atât de mult de faptul că are anumite resurse“, lămurește pedagogul Michael Fingerle. „Când trebuie să domini anumite greutăți înțelegi cum se folosesc resursele avute la dispoziție.“ Iar aceasta se poate învăța. De exemplu este util să ne amintim regulat de depresiunile vieții și la modul în care au fost depășite.

Învățarea socială pare să fie și temeiul pentru ca mulți – chiar dacă nu toți – să nu mai resimtă evenimentele negative din viață atât de rău când survin a doua oară. Aceasta este valabilă, de pildă, pentru despărțirile soților. „Divorțul trece drept unul dintre cele mai stresante evenimente care se pot trăi“, scriu psihologii de dezvoltare Maike Luhmann și Michael Eid. „Al doilea divorț însă nu va mai fi perceput atât de rău ca primul.“ Este evident că oamenii se obișnuiesc cu divorțul când se repetă. Acesta nu trebuie să fie un efect de insensibilizare. Probabil că cei afectați au învățat pur și simplu cum să iasă mai puțin împovărați din situația dificilă. Ei știu că pot să fie iar fericiți într-o zi și că pot să găsească din nou un partener.

Seninătatea bătrânilor

Reziliența poate crește până aproape de sfârșitul vieții. „Oameni mai în vârstă pot gestiona mai bine

dificultățile“, sugerează și cercetătorul Georg Bonanno. După mijlocul vieții devin vizibile „numeroase procese de descompunere și pierderi de funcțiuni condiționate de dezvoltare“, după cum spune cercetătoarea bătrâneții Ursula Staudinger. De aceea experții au plecat multă vreme de la premisa că mulțumirea, bucuria vieții și tăria psihică sunt semne că s-ar putea să nu fii prea departe de bătrânețe. Este adevărat că bolile la o vârstă înaintată devin tot mai chinuitoare, iar randamentul și mobilitatea scad dramatic. Totuși, până cu puțini ani înainte de moarte de cele mai multe ori oamenii pot fi senini. Aceasta crește reziliența.

„La bătrânețe avem un bagaj mai mare de experiențe“, spune psihologul Denis Gerstorf. Aceasta ar ajuta la dominarea crizelor. „Ne cunoaștem pe noi înșine mai bine și știm cum se pune capăt situațiilor dificile.“ În fond, fiecare om care a depășit o anumită vârstă a biruit deja multe crize.

Ce-i drept, se pare că nu putem considera că totul este garantat. „Vom deveni la bătrânețe în medie mai sociabili, mai onești și mai stabili emoțional“, spune Ursula Staudinger. Aceasta înseamnă mai ales că odată cu vârsta oamenii își intensifică automat adaptabilitatea socială. Apar astfel rețele stabile, relații bune și mai multă mulțumire cu lucrurile care pur și simplu nu se lasă modificate. De unde vine această blândețe a bătrâneții nu este încă foarte clar. Totuși, o mulțime de experimente au demonstrat existența ei.

Oamenii mai în vârstă au mai multă înțelegere pentru alții, după cum a arătat și psihologa de dezvoltate Ute Kunzmann printr-un experiment. Ea le-a pus subiecților o scurtă secvență de film în care o pereche se certa. Aceasta i-a tulburat considerabil mai puțin pe privitorii mai în vârstă decât pe cei mai tineri. Ei reacționau mai calm și arătau chiar mai multă compătimire pentru cei care se

certau.

Viața netulburată a bătrânilor schimbă poate și felul în care domină situațiile grele. „Reziliența la bătrânețe ne trimite tot mai mult la resurse externe“, spune Ursula Staudinger. „Problemele vor fi mai rar rezolvate, dar relativizate și acceptate.“ Astfel, liniștea le dăruiește putere, pe căi foarte deosebite, acelora care au văzut deja multe la viața lor.

CUM SE CONSERVĂ TĂRIA

Deci reziliența se poate dobândi. Din păcate însă poate fi și pierdută din nou, în orice moment. Nici chiar cei care și-au simțit forța intimă deja în multe situații nu se pot baza pe ea. „Reziliența este un fenomen foarte dinamic care poate dispărea și poate apărea iar“, spune pedagogul Michael Fingerle. Cine a mers multe decenii cu pași siguri prin viață poate fi surprins într-o bună zi. Se poate și ca reziliența să fi devenit mai mică în decursul anilor, ca urmare a unor evenimente cu greutate. Sau poate o situație specială nimerește chiar punctul vulnerabil al sufletului.

Nu este adevărat că proprietățile sau abilitățile care dăruiesc tărie într-o situație fac aceasta și în următoarea ocazie. E puțin probabil ca o trăsătură de caracter sau o condiție exterioară să fie întotdeauna bună sau rea. „Ce se prezintă astăzi ca factor de protecție, mâine se poate expune ca factor de risc“, spune sociologul Bruno Hildenbrand. Astfel, o mare coeziune de familie poate proteja copiii când sunt mici. Dar se prea poate ca aceasta să reprezinte un handicap atunci când aceștia vor să se desprindă și să înceapă o viață proprie. Un alt exemplu este spiritualitatea: „Practicile spirituale pot fi de mare ajutor în viață“, spune psihologul Friedrich Lösel. Dar se întâmplă și ca oamenii să se piardă în secte. „Toate acestea au câte un revers“, afirmă Lösel. Dacă unii factori

protejează sau amenință psihicul depinde întotdeauna și de timp și de loc. De pildă, anxietatea nu este o calitate care să te facă deosebit de tare. Într-o casă părintească violentă însă, după cum s-a menționat, copiii fricoși nu vor intra atât de în conflict cu legea ca frații lor care au mai mult sânge rece. Anxietatea lor îi ferește de agresivitate excesivă.

„Nu există totuși *o* proprietate a rezilienței“, spune psihologul de personalitate Jens Asendorpf. Reziliența se compune din diferite proprietăți ale personalității și factori exteriori; în plus, este mereu altfel reliefată. „Trebuie să admitem că nu putem fi tari în orice situație“, avertizează Michael Fingerle. A-ți cunoaște punctele forte și a ști de care situații să te ferești – aceasta poate fi o importantă protecție împotriva suferinței psihice.

Friedrich Lösel ne recomandă, în afară de aceasta, să nu dăm prea multe comenzi deodată tăriei proprii: „Când ai de trecut examene, nu mai căuta altă provocare.“ A se solicita, dar nu a se suprasolicita, sună crezul. „Când ne concentrăm pe una sau două provocări putem gestiona mai bine resursele spirituale proprii decât atunci când avem patru sau cinci șantiere simultan.“

Cum influențează condițiile exterioare forța perturbatoare a crizelor? Aceasta este întrebarea care îl preocupă pe psihiatrul și terapeutul Urs Hepp. El a chestionat în mod repetat oameni care, în ciuda unui accident cu urmări corporale grave, nu au suferit vătămări sufletești, încercând să afle cum își explică asta cei afectați.

A avut, de exemplu, un pacient care împlinise de curând 30 de ani când, băut – și fără să vrea să își facă ceva –, căzuse de pe peron pe șine. Bărbatul era chiar îngrozitor de alcoolizat, dar perfect conștient. A văzut trenul venind spre el fără să se poată împotrivi. Și-a pierdut un picior. De ce era atât de liniștit, în ciuda tragediei? Șeful său l-a fi vizitat în prima zi după accident

la spital și i-a promis că, orice ar fi, se poate întoarce la locul lui de muncă, indiferent cât ar dura însănătoșirea, a povestit tânărul. Aceasta i-a dat un sentiment de încredere și siguranță care a influențat pozitiv întregul proces de reabilitare.

O mamă cu trei copii care parca mașina în pantă a uitat să tragă frâna de mână. Când mașina a pornit la vale, ea a încercat să o oprească, alegându-se cu răni grave. Spiritul i-a rămas însă teafăr. „Eu eram de vină, nu puteam să dau vina pe nimeni pentru accident“, a recunoscut ea. Era ferm convinsă că ar fi fost mult mai mult timp incapabilă de muncă dacă altcineva ar fi uitat să tragă frâna de mână.

Aceste povești auzite de Urs Hepp de la pacienții săi ilustrează cât de mult este influențată dominarea situațiilor dificile și cum iau aminte cei afectați la evoluția lor. Hepp trimite la un studiu făcut de psihiatrii Universității din Zürich conduși de Ulrich Schnyder care întărește aceste afirmații. Perioada în care pacienții sunt incapacitați după un accident depinde mai ales de evaluarea subiectivă a acestora asupra gravității accidentului, fiind abia apoi corelată cu realitatea, povestește Hepp.

Având în vedere toate acestea, și cei tari trebuie să lucreze mai departe la tăria lor. „Trebuie să încerc să îmi remodulez din nou reziliența, în fiecare situație“, spune sociologa Karena Leppert. Și Friedrich Lösel recomandă să adaptarea flexibilă la mediul schimbător: „Fixați scopuri, dar nu le lăsați să devină trebuințe.“ Scopurile sunt ceva minunat. Ele pot întări conștiința de sine și așteptarea la eficacitate. „Dar nu este voie să stăm continuu sub presiune și tensiune“, atenționează Lösel. „Dacă scopul nu este atins așa cum s-a prevăzut, atunci trebuie reevaluat.“

Rămâneți flexibil!

„A rămâne flexibil“ este și cea mai importantă indicație a Asociației Americane de Psihologie: „A menține reziliența înseamnă și a dovedi flexibilitate și echilibru, chiar în circumstanțele unei vieți dificile.“ Aceasta se poate întâmpla pe următoarele căi:

1. Nu respingeți emoțiile puternice. Dar luați aminte și când aceasta s-ar putea să nu fie o idee bună. În unele momente trebuie neglijate propriile emoții, pentru a putea funcționa mai departe.
2. Abordați activ problemele și asumați-vă provocările vieții de toate zilele. Dar mai și abțineți-vă, pentru a vă odihni și a câștiga noi forțe.
3. Petreceți mult timp cu oamenii pe care îi iubiți. Fiecare om are nevoie de sprijin și îmbărbătare. Dați-vă însă această îmbărbătare și dumneavoastră.
4. Aveți încredere în alții. Și aveți încredere și în dumneavoastră.

„SUNT ATÂT DE STRESAT!“

Stresul poate vaccina împotriva prăbușirii în sine. Dar poate și distruge. Pentru inoculare este nevoie de doza corectă, așa cum se întâmplă la toate vaccinurile. Ar însemna să se tragă exact la timp alarma, atenționează Societatea Germană pentru Psihiatrie și Psihoterapie, Psihosomatică și Neurologie. Riscul de epuizare psihică poate crește foarte mult dacă „individul acordă domeniului său de activitate o semnificație excesivă în ceea ce privește împlinirea de sine, consecvența și așteptarea la performanță“. Atunci timpul de muncă va crește mereu, familia și configurația timpului liber vor fi neglijate. Până la urmă individul riscă să ajungă într-o criză psihică. „Sunt foarte importante gestionarea stresului și întărirea resurselor interioare.“

În acest punct trebuie să-l ascultăm pe Gert Kaluza,

psiholog la Institutul GKM pentru Psihologia Sănătății din Marburg, care se ocupă de ani de zile cu tema dominării stresului, ține cursuri și a scris numeroase cărți.

Sunteți greu de prins la telefon – nici ziua dumneavoastră obișnuită nu pare a se desfășura fără stres...

Am multe de făcut, da. Până la urmă, există suficienți pacienți.

Viața omului devine tot mai stresantă, cum se spune atât de des?

Aici nu sunt chiar atât de sigur. Nici în războiul de treizeci de ani probabil nu era mai plăcut. Dar, dacă se privesc cercetările, atunci oamenii de astăzi se simt foarte stresați. Și au devenit chiar mai mulți cei care spun asta despre sine.

Dacă știți atât de multe despre asta, de ce nu stați undeva în mările sudului într-un hamac?

Viața în hamac nu poate fi un scop. Cu siguranță nu este visul meu să duc o viață fără solicitări, deconectat. Importantă este însă activitatea bună pentru sănătate, bună pentru propria energie. Pentru asta nu există nicio rețetă generală patentată.

De ce nu? Stresul este până la urmă un fenomen biologic.

Este corect. Dar stresul se răsfrânge foarte diferit asupra oamenilor. Este vorba despre o percepție foarte subiectivă. Programul biologic de stres se pornește la un om atunci când el se găsește într-o situație care i se pare importantă. Merge întotdeauna pe idealuri și motive personale. Și, totodată, toți oamenii reacționează în moduri foarte individuale la stres. Este de altfel necesar ca fiecare să găsească propriul mod de a combate stresul. Este și motivul pentru care nu se poate formula o rețetă-patent.

Trebuie deci să învăț să mă comport cu stresul? Aș prefera să îl înlătur...

Stresul în sine nu este nimic rău. Avem nevoie de faze

de stres pentru a deveni mai buni, pentru a învăța noutăți și pentru a avea succes. Corpul nostru a aranjat astfel. Programul nostru biologic de stres este un important catalizator pentru succes și mulțumire. De aceea eu recomand fiecăruia ca mai întâi să facă un inventar.

Ce să inventarieze?

Să vă priviți, să vedeți cât sunt de lungi fazele stresante și cele nestresante în viața dumneavoastră. Țelul ar fi să găsiți un echilibru între stres și relaxare. Fazele solicitării, ale mizei și ale angajamentului trebuie să alterneze cu faze ale distanțării, relaxării și restabilirii. Aceasta este viața! Chiar și în sportul de performanță este nevoie de faze de regenerare. Antrenorul federal de fotbal plănuiește astfel de faze foarte atent. Înaintea unui joc important, la prânz este doar un antrenament de încălzire. Iar după-amiază jucătorii se odihnesc.

Și cum se observă că viața iese din echilibru? Cine lucrează mult o face adesea cu plăcere.

La început va fi răsplătit cu un avantaj al productivității. În comparație cu colegul care este preocupat de încetarea lucrului realizează mai mult, poate că în firmă beneficiază de mai mult respect. Dar la un moment dat vin pierderi de concentrare și apar erorile. Acesta este primul semnal de alarmă. La început nu trebuie să fie nimic rău: e-mail-uri expediate aiurea sau scrisori la care uitați să răspundeți. Mulți încearcă atunci să lucreze și mai mult și mai îndelung.

Este aceasta mult citata accedere în cariera burnout*?*

Da, la un moment dat astfel de oameni au nevoie de medicamente ca să continue –stimulatoare, de exemplu. Cei afectați pleacă – în mod fals – de la premisa că nu ar putea să își reducă stresul condiționat profesional. În loc de asta, ei încearcă mereu să își sporească în continuare capacitatea de lucru, până când nu mai merge nimic. Cei mai mulți dintre acești oameni caută ajutor abia după ce s-

au prăbușit.

Este un anume tip de personalitate predestinat pentru burnout*?*

Asta este greu de spus. Unele trăsături de personalitate cresc cu siguranță pericolul. Acestea sunt tocmai calitățile care sunt de fapt foarte apreciate în societatea noastră. Motivația de exemplu, identificarea cu meseria, starea de alertă, dorința de a lucra pentru alții.

De fapt, unora le e teamă să se schimbe.

Aceste calități fundamentale nici nu trebuie schimbate. Dar tema „timp liber“ este importantă. Aceasta trebuie învățată iar.

În sfârșit, să nu faci nimic – ce unii găsesc seducător, este pentru alții doar pură oroare.

Da, trândăvia le pică greu multora. Nici nu este pentru fiecare modul corect de recuperare. Pentru cine deja stă toată ziua la serviciu în fața computerului și citește mult, concediul pe plajă în șezlong cu un teanc de cărți poate fi o greșeală. Din același motiv oamenii care petrec toată ziua în întâlniri iar la sfârșitul săptămânii se întreabă ce au realizat de fapt se recuperează probabil mai bine cu munca în grădină sau activitățile casnice. Cel mai bine putem căpăta putere când reușim să punem un contrapunct la rutina profesională proprie.

Cine s-a relaxat suficient are voie și să se arunce din nou în activitate?

Firește. Când există un echilibru între efort și relaxare, este normală o viață cu o jumătate dificilă, încordată sau complicată. Numai să nu fie trăită intim și percepută ca peste măsură de împovărătoare. În niciun caz nu trebuie să tulbure pacea spirituală și sănătatea.

Stresul nu este totuși stres. Câte unul se simte foarte bine cu el, pentru altul este îngrozitor de neplăcut.

Totuși, problema este dacă există factori externi de stres în viața mea la care pot schimba ceva. Dacă există,

atunci pot învăța să așez exact acolo limite și să mai spun câte o dată și „nu“. Aceasta înseamnă bună gestionare.

Și ce trebuie să facem cu lucrurile neplăcute care nu pot fi schimbate?

Când nu se poate cerne ceva, trebuie încercată abordarea acestui lucru cu o altă atitudine intimă, catr să nu streseze foarte mult. Numim aceasta „competență mentală la stres“. E bine să dezvoltăm o atitudine favorabilă: realitatea să fie acceptată așa cum este ea. Pentru aceasta este important să recunoaștem cu ce e bine să luptăm și ce resurse trebuie să economisim. Atunci inevitabilul poate fi acceptat mai ușor și poate fi dominat. Mulți oameni se lasă puși sub presiune de propriul perfecționism. Aceia ar putea învăța să își spună că nu trebuie să facă mereu totul corect.

Uneori nu este neapărat tipul stresului, cât pur și simplu cantitatea debordantă de sarcini care sunt de îndeplinit.

Atunci trebuie ca mai întâi să se clarifice odată prioritățile. Nu merge simplu totul, și cu atât mai puțin totul deodată. Ce este într-adevăr important? La această întrebare trebuie să-și răspundă fiecare, iar apoi, pas cu pas, cu cugetul împăcat, să prelucreze totul. Astfel frecvent ajută chiar foarte mult o bună structurare a programului în săptămâna de lucru supraîncărcată. Aici sunt necesare lucruri foarte simple – să stabilim ce trebuie făcut neapărat într-o zi, iar marele număr de sarcini nerezolvate să le trecem pe o listă cu lucruri de făcut pentru a doua zi iar până în dimineața următoare nici să nu le băgăm în seamă. Dar trebuie să ne ocupăm și cu lucrurile care sunt pur și simplu la rând și de neînlăturat. Căci altfel, la sfârșit riscăm să avem un stres mai mare, deoarece au fost omise termene, alți oameni sunt perturbați în activitatea lor sau treburile se adună claie peste grămadă. Este important să fixăm granițe. Tocmai în societatea noastră multiopțională

trebuie neapărat să învățăm să spunem „Nu“. Și să ne întrebăm: „Cât de important este într-adevăr pentru mine că am cel mai ieftin contract pentru telefonul mobil? Cinci euro mai mult sau mai puțin pe lună: Pot și pur și simplu să hotărăsc că nici nu mai vreau să mă interesez de asta.“

Ce este stresant de fapt și cât este de stresant?

Pentru unii chestiunile de dragoste, care îi pot atrage în cele mai adânci abisuri. Alții sunt vulnerabili, când semenii lor le pun la îndoială înfăptuirile. Mai există și oameni care au ca punct vulnerabil dorul de casă. Cu toate acestea, în culturile occidentale există și valori medii care stabilesc cât de stresante sunt în mod obișnuit evenimentele principale ale vieții.

O astfel de scală cu 43 de evenimente importante a fost elaborată de psihiatrii americani Thomas Holmes și Richard Rahe acum mai bine de 40 de ani. Cei doi au chestionat în jur de 5 000 de pacienți, cerându-le să spună ce lucruri semnificative s-au petrecut în ultimele luni din viața lor, apoi le-au pus pe acestea în relație cu bolile pe care subiecții le manifestau.

Social Readjustment Rating Scale (cunoscută și ca „Scala stresului Holmes și Rahe“), rezultată astfel, poate ajuta la evaluarea semnificației evenimentelor turburătoare pentru sănătate. Pentru aceasta, Holmes și Rahe au alocat fiecărui eveniment valori de stres de la 0 la 100. Faptul că scala este tot atât de valabilă pentru diversele etnii din SUA ca și pentru cele de dincolo de granițele culturale – cum ar fi Malaiezia sau Japonia – a fost demult confirmat de către alți oameni de știință.

Bine de știut: este vorba atât despre întâmplări care de obicei sunt percepute ca negative, cât și despre acelea care trec drept pozitive. Conform psihiatrilor, un incident este cu atât mai stresant cu cât trebuie apoi adaptate mai

multe domenii ale vieții la noile condiții.

Rang	Eveniment	Valoare-stres
1	Decesul partenerului de căsnicie	100
2	Divorțul	73
3	Despărțirea de partenerul de căsnicie	65
4	Pedeapsa cu arest	63
5	Decesul unui membru de familie apropiat	63
6	Vătămarea sau boala personală	53
7	Căsătoria	50
8	Pierderea locului de muncă	47
9	Reconcilierea cu partenerul de căsnicie	45
1o	Pensionarea	45
11	Modificările în starea de sănătate a unui membru al familiei	44
12	Graviditatea	40
13	Dificultățile sexuale	39
14	Creșterea familiei	39
15	Modificările legate de profesie	39
16	Modificarea veniturilor	38
17	Decesul unui prieten apropiat	37
18	Schimbarea profesiei	36
19	Numărul mare de controverse cu partenerul	35
20	Primirea unui credit important	31
21	Denunțare a unui împrumut	30
22	Modificările în domeniul responsabilității profesionale	29
23	Părăsirea casei părintești de către copii	29
24	Neplăcerile cu rudele	29
25	Succesul personal	28
26	Începutul sau sfârșitul activității în câmpul muncii a partenerului	26
27	Începutul sau sfârșitul școlii	26
28	Modificarea condițiilor de viață	25

29	Modificarea tabieturilor	24
30	Neplăceri cu superiori ierarhici	23
31	Modificare în timpul și condițiile de muncă	20
32	Mutarea în altă locuință	20
33	Schimbarea școlii	20
34	Modificarea activităților din timpul liber	19
35	Modificările în activitățile obștești	19
36	Modificarea activităților sociale	18
37	Micile datorii	17
38	Modificarea obișnuințelor de somn	16
39	Modificarea frecvenței reuniunilor familiare	15
40	Modificarea obiceiurilor de consum	15
41	Concediul	13
42	Crăciunul	13
43	Contravențiile neînsemnate	11

MIC ANTRENAMENT PENTRU ATENȚIE

Apa sclipește în lumina serii. Încetișor și caldă se scurge printre degete. Seducătoare grămăjoare de spumă dansează încoace și încolo pe valuri.

Nu este o seară în mările sudului, de care se bucură Andrea Voigt. Femeia din Augsburg tocmai spală vasele. Ce nu a intrat în mașina de spălat vase spală cu mâna. Înainte ura să curețe cu mâna vesela sensibilă, oalele cu resturi întărite sau cuțitele de bucătărie scumpe, care nu aveau voie în mașina de spălat vase.

Nici astăzi Andrea Voigt nu poate spune că spălatul vaselor face parte dintre hobbyurile ei favorite. Dar respectă această activitate, nu o mai abordează doar cu gândul de a scăpa cât mai repede. Foarte conștientă ia bucată cu bucată, o curăță încet și încearcă să vadă

frumosul în această activitate: cum se încălzește oțelul rece sub apa caldă; și cum apa caldă, la sfârșit, scoate la iveală prin clătire de sub spumă o cratiță strălucitoare.

Andrea Voigt și-a schimbat concepția despre spălatul vaselor, ar spune Ulrike Anderssen-Reuster. Psiho-somaticiana oferă oamenilor o nouă perspectivă asupra vieții. Ea îi învață atenția – după modelul unui program de învingere a stresului numit Mindfulness-Based Stress Reduction, pe care l-a dezvoltat biologul-molecular și medic american Jon Kabat-Zinn în 1979.

Este vorba deci de mai puțin stres, dar și de mai multă senzorialitate. „Oamenii atenți percep mai mult, ceea ce sporește calitatea trăirii și a vieții“, spune psihiatra. Ei exersează orientarea concentrării asupra momentului, mediului și asupra propriei persoane, pe cât posibil în aceeași măsură, fără a clasifica fenomenele drept bune sau rele. În felul acesta adesea neplăcutul va fi mai puțin neplăcut, deoarece antrenarea atenției contribuie la a aprecia în cele din urmă tot mai puține lururi. Înseamnă pur și simplu să iei viața așa cum este ea.

„Purtăm foarte multe concepte cu noi“, spune Andressen-Reuster. Chiar multe negative. „Acum deja iar trebuie să duc gunoiul!“ face parte dintre ele. Sau: „S-a terminat cu spălatul rufelor, acum mai trebuie să le mai și întind!“ Dar astfel de concepte negative despre gunoi și despre rufe ude pot însă deveni pozitive dacă aceste activități sunt trăite moment cu moment. Căci de fapt dusul gunoiului nici nu este ceva chiar atât de rău: faci un pas după altul și, pe lângă asta, ai o găleată în mână. „Iar dacă la întinsul rufelor se ia foarte conștient fiecare rufă în mână, se simt firele ude și apoi se întind cu grijă pe sfoară, apare o anumită liniște care dă o stare foarte plăcută“, completează psihologul Stefan Schmidt.

Când Schmidt își sfătuiește pacienții să se gândească la meditație, mulți scutură mai întâi din cap, speriați.

Psihologul nu este implicat esoteric, nu este guru și nici nu ia LSD, cum se spunea despre Beatles-i, care, la sfârșitul anilor 1960, învățau să mediteze în India. Schmidt conduce un proiect ambițios de cercetare numit „Meditație, Atenție și Neurofiziologie“ în clinica Universității Freiburg. Treaba lui este sănătatea. Iar la aceasta pot contribui într-adevăr exercițiile de concentrare și atenția, care țin de meditație. Această perspectivă a fost confirmată în ultimul timp de lucrări de cercetare din lumea întreagă.

Deja la începutul anilor 1970 cercetători de la Universitatea Harvard au descoperit că tehnicile de meditație nu numai că relaxează spiritul și corpul, ci chiar scad măsurabil tensiunea arterială și consumul de oxigen. Pe această cale meditația ar putea proteja de îmbolnăvirile care sunt consecințe ale stresului excesiv, și-a spus Jon Kabat-Zinn, și a început să dezvolte programul de reducere a stresului cu ajutorul meditației. Bazele acestui antrenament instituit astăzi până departe pot fi învățate deja în opt săptămâni.

Cartea lui Kabat-Zinn *Sănătate prin meditație* este deja legendară. Conform acesteia, tehnica pare să ajute nu numai celor sănătoși. Ea poate fi utilizată și împotriva a numeroase boli – printre altele în perturbări în alimentație, dependențe, dureri și depresii cronice. Și Societatea Germană pentru psihiatrie și psihoterapie, psihosomatică și neurologie arată că până acum există doar „puține strategii de prevenire evaluate ca eficiente“ împotriva epuizării psihice. O excepție ar fi însă programul de gestionare a stresului bazat pe atenție.

Însă oamenii cu depresii practică frecvent excesiv meditația constantă care are ca obiect propria persoană. „Se deplasează dintr-un loc într-altul, dar sunt totuși prinși în permanență doar în propriile griji“, spune Anderssen-Reuster. „Dar poate fi foarte greu să ieși din acest cerc vicios de stoarcere a resurselor creierului și de strângere a

impresiilor.“

Performanțele medicale ale meditației au fost stabilite la începuturile cercetării meșteșugului meditației și deja avem foarte multe date în acest sens. Dar toate acestea nu înseamnă că trebuie să devenim imediat călugări tibetani și să rătăcim din loc în loc în veșminte roșii pentru a profita de meditație. Stefan Schmidt vrea să le explice pacienților săi că exercițiile de atenție nu ajută doar profesioniștilor în meditație. Ele îmbogățesc pe oricine – fie sănătos, fie bolnav – care le practică. În felul acesta calmul simplu și starea de bună-dispoziție se lasă antrenate prin atenționare.

Cine nu dorește totuși să mediteze – cumva pentru că îi este groază să fie nevoit să stea liniștit chiar și numai cinci minute – poate începe cu exercițiile de atenție în activitatea zilnică obișnuită. Trucul este să se „ocupe de lucrul“ pe care îl are de făcut, în loc să îl considere supărător și să încerce să-l țină la distanță. Aceasta poate reduce suferința produsă de dureri, dar și pe cea care ține de iminența plății unor taxe. Iar în acest proces ne putem regăsi pacea și relaxarea. Multele calcule trebuie privite pur și simplu ca având valoare neutră, iar în alte cazuri putem încerca să remarcăm culorile (de pildă culoarea formularelor de la fisc). În tot acest timp trebuie să respirăm cât se poate de conștient. Respirația conștientă este unul dintre exercițiile de bază ale atenției și se poate antrena oricând. De exemplu în timp ce tocmai ținem în mână o carte despre reziliență.

Nu doar în cazul sarcinilor neplăcute putem descoperi că atenția are efecte pozitive surprinzătoare. Cine, pe drumul spre serviciu, simte vântul în locul presiunii timpului, trage cu urechea la ciripitul păsărelelor sau observă mirat oamenii din jur, fiecare cu figura lui și cu îmbrăcămintea lui, obține deja mai mult de la viață. Iar în loc să ne enervăm pe huliganul care tocmai i-a tăiat cuiva

fața cu mașina, putem observa pur și simplu că tocmai se naște o furie. Și ne putem întreba dacă această furie are sens sau doar lasă în urma ei senzații negative. Probabil că celălalt nu este chiar un egoist; poate pur și simplu a fost neatent pentru că tocmai are alte griji. O astfel de perspectivă ne dă un tablou cotidian mai relaxat și ne face viața mai plăcută.

„Atenția ne ajută să învățăm cum ne putem descurca mai bine cu ostilitățile vieții", concluzionează Stefan Schmidt. „Este indiferent despre ce fel de ostilitate este vorba într-un caz particular. Un șef neplăcut, din punctul de vedere al învățării atenției, reprezintă o provocare foarte asemănătoare cu o îmbolnăvire de cancer. Centrale ar fi întrebările: Cum mă descurc cu aceasta? Reacționez într-un fel care mă face să sufăr și mai mult? Cum pot să domin situația în spirit pozitiv?"

Fiecare om poate să exerseze în fiecare zi. Dar fără ajutor profesional sau sprijinul unei grupe experimentate este dificil, sugerează specialiștii. „Cu ajutorul tehnicilor de meditație putem învăța să menținem stabilă atenția", spune Schmidt. „Altfel e ușor să derapăm."

Fiecare om este atent de-a lungul vieții, de o mulțime de ori. La antrenarea atenției este vorba de dezvoltarea țintită a acestei abilități, pentru ca ea să poată fi utilizată cu intenție într-o zi obișnuită. De exemplu, o panoramă impresionantă într-o țară străină adesea ne atinge profund și o percepem cu toate simțurile. Sau ne putem bucura din toată inima când un copil se cuibărește plin de încredere în brațele noastre. „Această calitate a trăirii se poate atinge și în cazul unor lucruri de o însemnătate mai mică", spune Anderssen-Reuster.

Dar cu toate acestea este, firește, absolut în regulă ca uneori să mai fim și neglijenți. Merită totuși ca viața să fie luată așa cum este.

ÎNDRUMĂRI PENTRU RELAXARE

Tehnica a făcut viața mai ușoară. Avem acces considerabil mai repede decât înainte la programul cinematografelor, numere de telefon sau bani lichizi. Informațiile despre partenerul de conversație și detaliile despre produse importante sunt de găsit într-o clipită pe internet. Iar, în loc să redactăm o scrisoare de afaceri ceremonioasă și desăvârșită ca formă, scriem câteva fraze prietenoase, poate chiar incorecte ortografic, într-un e-mail. Și totuși oamenii se plâng de împovărare astăzi mai mare decât înainte. Este păcat că nu putem folosi tehnica pentru a ne procura mai mult spațiu liber și mai mult timp liber. Tehnica ne ajută doar să dăm gata mai multă treabă. Iar pentru aceasta consumăm în total chiar mai mult timp decât înainte.

Angajații moderni înclină să se exploateze pe sine. Cu ajutorul World Wide Web și al telefoanelor inteligente treaba se lasă până la urmă dată gata oricând și peste tot. Aceasta este uneori într-adevăr o ușurare. Dacă până la sfârșitul programului de lucru nu se pot birui toate lucrurile importante în birou, atunci putem rezolva câteva sarcini mărunte și pe drumul spre casă sau acasă. Aceste activități ne pot da de multe ori un sentiment plăcut.

Totuși... STOP!

Chiar dacă sunt numai câteva minute după program, neîntrerupta preocupare și în timpul liber și în concediu reprezintă un atentat la atât de necesara recuperare! Un sentiment de concediu veritabil se instalează de abia după două săptămâni, spun specialiștii în stres.

Poate trebuie spus utilizatorilor de astăzi ai mijloacelor continuu accesibile, peste tot gata de a fi puse în funcțiune, încă o dată, cu toată francheța:

Timpul liber este absolut necesar!

Trebuie să existe, deoarece omul se îmbolnăvește fără

odihnă și recuperare. Trebuie să existe și pentru că este *o sursă* pentru idei noi, pentru căi de acces neobișnuite la o problemă și pentru potențialul nostru creativ. Fără o anume distanțare, fără o pauză, nu putem obține o nouă perspectivă asupra unei provocări mai vechi. Fără timp liber rămânem pe potecile noastre favorite și încercăm să rezolvăm probleme pe mereu aceleași căi.

Chiar și acei oameni plini de energie și de putere cărora sănătatea psihică nu le este încă afectată trebuie să fie conștienți de un lucru: creierul are nevoie de tihnă pentru a putea arunca balastul, pentru a crea spațiu de lucru nervilor. Spațiul pentru creativitate se realizează doar prin relaxare.

Cui îi este frică pentru productivitatea sa poate imediat să se liniștească privind rezultatele cercetărilor: oamenii care se deconectează seara cu adevărat, a doua zi lucrează mai bine. Psihologa Sabine Sonnentag a reconfirmat de curând aceasta. „Cu cât salariații se pot elibera de munca lor, cu atât sunt mai odihniți și mai puțin iritați în dimineața următoare“, conform Sonnentag. Iar angajați care la sfârșit de săptămână sunt preocupați într-adevăr de timpul lor liber și de familie pornesc cu mai mult elan în săptămâna următoare. Ei lucrează mai autonomi și mai angajați și iau mai frecvent și inițiativa pentru proiecte noi. „Studiile empirice au arătat că angajații care în timpul liber pot să se elibereze de gândurile privitoare la munca lor sunt mai mulțumiți cu viața lor, prezintă mai puține simptome de apăsare psihică și sunt totuși oameni care au o carieră reușită“, spune Sonnentag.

Aceste aspecte au fost recunoscute până și de unii angajatori. Angajații de la Daimler pot face să li se șteargă automat toate e-mail-urile care le intră cu nemiluita în inbox în timpul concediului. Expeditorii vor fi informați asupra acestui lucru și îndreptați către altcineva sau –

dacă este vorba de mesaje foarte importante – sunt rugați să le mai expedieze o dată, după concediu. În majoritatea cazurilor însă treaba a fost deja rezolvată, iar angajatul de la Daimler este astfel eliberat.

Deoarece mulți angajați în timpul lor liber nu vor și nu pot deloc să renunțe la mesajele lor electronice, concernul VW a hotărât până la urmă să ia o măsură ca să-i ocrotească: după ora 18.15 e-mail-urile pur și simplu nu mai sunt transferate pe telefoanele angajaților. Manevra este făcută ca să îi elibereze de griji de-a lungul serii și să îi facă apți pentru următoarea zi de muncă. Chiar și în epoca internetului întreruperea trebuie să fie întrerupere, în adevăratul înțeles al cuvântului.

Somnul, cea mai puternică formă de odihnă, nu numai că are o importanță vitală, dar este și temeiul învățării, iar aceste fapte au fost stabilite de mult. „Prea puțin somn ne îmbolnăvește, ne îngrașă și ne prostește“, susține cercetătorul somnului Jürgen Zulley, din Regensburg. În timpul somnului creierul este categoric productiv. El prelucrează trăirile din timpul zilei, le sortează, păstrează ce e important și aruncă ce nu e importantul. Și învață chiar mai departe. Aceasta a arătat cercetătorul de la Harvard Robert Stickgold deja din 1999, în cadrul unor experimente senzaționale. El și-a lăsat studenții să lucreze pe computer pentru a învăța să recunoască cât se poate de eficient coduri de bare. Dacă aceștia exersau, cu timpul deveneau mai buni. Un adevărat salt de performanță atingeau însă doar după ce dormiseră.

Dar puțină relaxare trebuie să ne îngăduim și peste zi – până și la locul de muncă. La fel de importante ca timpul liber netulburat de după programul de lucru și noaptea de odihnă sunt și pauzele intermediare. Nimeni nu trebuie să aibă mustrări de conștiință dacă în timpul zilei mai privește din când în când fix peretele, se zgâiește pe fereastră sau își observă degetele de la picioare și le pune

la joacă cu cele mici, fără să fie muncit de vreun gând anume. Și în astfel de momente creierul face curățenie, cerne gândurile care s-au strâns în el și le ordonează din nou profitabil.

Fiecare dintre noi a avut sclipiri spirituale, momente de tip Evrika! Dar când? Tocmai când am încetat să căutăm îndârjit, cu fruntea încrețită, soluția pentru o problemă. Cele mai bune idei apar când suspendăm căutarea minuțioasă, când cedăm iar gândurile noastre se lasă singure în voia lor. Atunci o putere magică pare să împingă încoace și încolo în circumvoluțiunile creierului tot ceea ce știm, până când apare răspunsul. Deoarece sunt puse alături gânduri și amintiri diferite, apar brusc perspective, idei și deducții complet noi. „Învoiți-vă mai întâi conștient-rațional de argumente, dar suportați deznodământul. Distrageți-vă atenția, dormiți între timp. Rețelele pre-conștiente, intuitive din creieru îndeplinesc treaba în locul dumneavoastră“, recomanda odată cercetătorul creierului Gerhard Roth.

Multe născociri și inovații, precum practicul bilețel „post-it“, acoperirea cu teflon și închiderea cu lipici, au apărut după astfel de relaxări. Sociologul american Robert Merton a recunoscut primul în acest fenomen un principiu, pe care l-a numit *serendipity*. „Întâmplarea fericită favorizează o minte pregătită“, sună în esență definiția acestuia. Ceea ce vrea să însemne că o coincidență se întâmplă frecvent, dar conduce la ceva într-adevăr nou doar atunci când cineva o lasă să acționeze nesilit asupra sa și știe să o interpreteze corect.

Următorul spațiu alb vă dă posibilitatea de a vă relaxa:

„Ding!“

Dar cum să reușim ca un timp să nu ne gândim la ceva anume, dacă încă înainte de a se scurge primul minut răsună un „ding!“, cu semnificația că am primit un e-mail?

Opriți volumul. Este și așa destul de rău că ne tot uităm de acasă în cutia poștală și ne torpilăm în felul acesta propria putere concentrare și chiar eficiența. „Ding“-ul însă ne constrânge practic la asta. Chiar dacă decidem să nu ne mai intereseze mesajele noi, suntem deja deviați de pe pista pe care tocmai eram. Oamenii de știință au descoperit că după citirea unui mesaj este nevoie de minute bune pentru a ne concentra din nou asupra a ceea făceam înainte. Distragerea continuă este o otravă pentru atenția și productivitatea noastră.

Oare ce ar gândi astăzi despre noi matematicianul și filosoful francez Blaise Pascal, care, deja în secolul al XVII-lea, scria: „Toată nefericirea oamenilor provine din aceea că nu înțeleg să rămână liniștiți într-o odaie.“ Între timp noi ne-am adus întreaga lume în cameră.

Cotidianul nostru este mult prea fărâmițat de mesaje și apelurile continue. Este un lux pur dacă în zilele noastre se putem lucra odată una sau două ore într-adevăr nederanjați. Este un lux pe care ar trebui însă să ni-l îngăduim. De exemplu închizând programul de e-mail. Nu este suficient să verificăm de trei sau patru ori pe zi, la momente foarte bine stabilite, în inbox? V-ați obișnuit să dați fuga tot la două minute la inbox? Atunci gândiți-vă: v-ar plăcea dacă poștașul ar suna toată ziua la ușă, aducându-vă o scrisoare după alta?

La început este incredibil de dificil să lucrăm offline. Atât de mult ne-am obișnuit deja să obținem permanent atenție sub forma unor mesaje. Suntem întotdeauna dornici de a ne satisface curiozitatea pentru ceea ce ne-a

trimis cineva. O privire rapidă în cutia poștală are ceva foarte seducător. Aproape întotdeauna există acolo ceva interesant de citit. Ne satisfacem astfel nevoia inerentă fiecărui om de vești, împărtășiri și contact. Întotdeauna mail-urile înseamnă, când nu sunt scrisori impersonale, discursuri, atenție și sprijin, ceea ce ne face să credem să suntem cumva importanți. Și, în fine, mai avem și sentimentul rezolvăm ceva, că suntem activi.

Cine se obișnuiește să-și lase telefonul acasă când iese la plimbare iar la muncă reduce progamul de e-mail are foarte mult de câștigat.

Pentru că la început aceasta pică atât de greu, producătorii de software au dezvoltat deja instrumente care ușurează sarcina. Software-ul MacFreedom, de exemplu, taie accesul la internet unui calculator pentru o perioadă de timp stabilită anterior. Pentru a accesa din nou internetul înainte de acest moment trebuie să repornim computerul. Astfel de programe pot fi foarte utile pentru a ne da singuri șansa de a ne aminti cât de minunată este munca liniștită.

Nenumărați îndrăzneți au relatat în ani trecuți trăirile lor cu pornirile și opririle. Niciunuia nu i-a mers la început prea bine. Dar după câteva exerciții au reușit. Au învățat brusc că pot percepe din nou lucruri foarte interesante, de care nici măcar nu mai știau nimic, că acestea există și că sunt foarte frumoase. De exemplu, propria respirație. Sentimentul simplu de a fi mai mult decât un cap. Și de a trăi.

MULȚUMIRI

Îi mulțumesc agentului meu literar Michael Gaeb, care m-a adus întâi la ideea de a scrie nu numai un articol de ziar pe tema rezilienței, ci chiar o întreagă carte – o temă impunătoare care, până la sfârșit, nu m-a plictisit niciun moment (și sper că nu-i va plictisi nici pe cititorii mei).

Un mare Mulțumesc merge și la lectora mea la Deutschen Taschenbuch Verlag, Katharina Festner; a păstrat asupra cărții mele o perspectivă uimitoare, care de multe ori îmi dispărea mie însămi. Cu experiența și competența ei, mi-a fost nu numai un mare ajutor; ea a extras și ce era mai bun din manuscrisul meu.

Fără numeroșii mei parteneri de interviu, care mi-au stat alături cu știința lor, proiectul s-ar fi dezvoltat considerabil mai greu. Le mulțumesc tuturor că m-au lăsat, parțial prin lungi convorbiri, să fiu părtașă la propriile rezultate și la cunoștințele lor despre stadiul cercetării, ca eu să le pot da mai departe cititorilor mei.

Pentru sfaturile sale și numeroasele convorbiri, doresc să îi mulțumesc și colegului meu Christian Weber, care a împărțit cu mine continuu binevoitor cunoștințele sale tot atât de ample pe cât de fondate și astfel m-a scutit de unele căutări obositoare.

Cu totul special îi mulțumesc mamei mele, Irmgard Berndt, care își părăsea propriile activități și străbătea cu regularitate de-a curmezișul țara până la München pentru a se interesa de nepoatele ei, dându-mi astfel ocazia să termin redactarea cărții.

Cel mai mult îi mulțumesc însă soțului meu, Peter Keulemans, care, cât timp am fost ocupată să descopăr comerțul la negru cu organe în clinicile universitare germane, m-a sprijinit și mi-a fost alături. Numai pentru că el s-a ocupat luni de zile mai mult decât de obicei de cele

două fiice ale noastre s-a întâmplat să îmi rămână mie suficient timp, energie și putere de rezistență (psihică) pentru a scrie această carte.